DON'T SWEAT
THE SMALL STUFF AT WORK

Vượt lên những Chuyện nhỏ

Trong công việc



First News

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

RICHARD CARLSON

Gửi đến các độc giả thân yêu của tôi. Mong rằng quyển sách này sẽ giúp bạn giảm bớt áp lực và cảm thấy dễ dàng hơn trong công việc!

- Richard Carlson

Lời giới thiệu

Nhiều người trong chúng ta dành phần lớn thời gian và năng lượng của bản thân cho công việc – tám tiếng, mười tiếng, thậm chí mười hai tiếng một ngày. Dù chúng ta làm việc cho tập đoàn danh tiếng hay một doanh nghiệp nhỏ; dù chúng ta thành lập công ty riêng, làm cho nhà nước hay hoạt động trong bất cứ ngành nghề nào, thì có một điểm chung mà không ai có thể chối cãi: công việc không chỉ có thể mà còn là yếu tố thường xuyên khiến ta căng thẳng!

Tuy nhiên, điều chúng ta bàn đến sau đây không liên quan đến việc làm thế nào để xóa bỏ căng thẳng trong công việc hay làm thế nào để bạn không gặp rắc rối – bởi vì đây là những điều chắc chắn sẽ xảy ra. Đề tài mà chúng ta bàn dưới đây là: “*Bạn sẽ đối phó như thế nào với căng thẳng?*”. Tôi đã học được một điều rõ ràng rằng: nếu bạn có ý định tìm kiếm một phương pháp giúp giảm bớt căng thẳng trong công việc, bạn phải tìm nó trong chính bản thân mình. Bởi vì chẳng có công việc hay cuộc sống nào không chứa thách thức cả.

Nếu từng đọc qua những cuốn sách trước đây của tôi, hẳn bạn cũng nhận ra rằng tôi là người rất lạc quan. Tôi tin rằng tất cả mọi người đều có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của mình bằng cách tạo ra những thay đổi nhỏ về thái độ và cách xử sự của bản thân. Dù chẳng có cách nào giảm thiểu khó khăn trong cuộc sống nhưng tôi cam đoan rằng chúng ta không phải là nạn nhân của cuộc đời. Chúng ta *có thể* thay đổi cuộc sống của mình. Tuy nhiên, sự thay đổi sẽ không đến khi những khó khăn được giảm thiểu hay khi cuộc sống trở nên dễ dàng hơn. Sự thay đổi phải đến từ bên trong chúng ta. Và khi ta thay đổi, công việc cũng như cuộc sống của ta sẽ trở nên dễ dàng và ít căng thẳng hơn.

Sau khi xuất bản cuốn "*Tất cả chỉ là chuyện nhỏ*", tôi đã nhận được hàng ngàn bức thư và điện thoại từ độc giả. Tất cả đều cảm ơn vì cuốn sách đã giúp họ cảm thấy thoải mái hơn trong cuộc sống. Nhiều người đã đề nghị tôi viết thêm những cuốn sách với cùng mục tiêu đó, nhưng chỉ tập trung vào một khía cạnh nhất định, chẳng hạn như công việc. Bản thân tôi đã từng vượt qua được nhiều chuyện nhỏ trong công việc và cũng đã tiếp xúc với nhiều người như vậy. Vậy nên tôi đã quyết định chia sẻ những kinh nghiệm mà mình đã tích lũy được với các bạn thông qua cuốn sách này.

Việc phân tích cách thức con người dùng để đối phó với rắc rối trong công việc - chẳng hạn như quan sát thái độ của một người bị sa thải, bị đối thủ vượt qua, bị thuyên chuyển công tác; hay quan sát vấn nạn ăn cắp từ trong nội bộ - đã mang lại cho tôi nhiều thích thú. Tôi nhận thấy rằng hầu như trong những tình huống buộc phải đối phó với thách thức lớn, chúng ta đều tỏ ra can đảm, sáng tạo và kiên cường lạ thường. Nhưng, cũng giống như các khía cạnh khác trong cuộc sống, việc đối phó với những "chuyện nhỏ" trong công việc lại là chuyện khác hẳn. Khi nhìn lại, bạn sẽ nhận thấy rằng trong quá trình làm việc, dù thỉnh thoảng vẫn có những vấn đề thật sự nghiêm trọng xảy đến, nhưng hầu hết những rắc rối khiến ta căng thẳng hàng ngày đều là những "*chuyện nhỏ*". Có thể nói, với hầu hết chúng ta, những rắc rối hay vấn đề nghiêm trọng thường xảy ra không nhiều và cách quãng, trong khi điều làm ta căng thẳng và muốn nổi đóa lên lại chính là những chuyện nhỏ hằng ngày.

Bạn hãy dừng lại trong giây lát để hình dung xem chúng ta đã tốn biết bao nhiêu năng lượng cho những lúc căng thẳng, giận dữ hay nản lòng chỉ vì chuyện nhỏ nhặt? Còn những lúc ta bị xúc phạm, quấy rầy

hay bị chỉ trích thì sao? Và hãy hình dung về những lúc bạn cảm thấy lo lắng, sợ hãi hoặc đau buồn. Hãy nghĩ xem những cảm xúc tiêu cực này sẽ tác động xấu như thế nào đến năng suất và niềm đam mê công việc của bạn. Thật lãng phí phải không? Bây giờ, hãy tưởng tượng mọi chuyện sẽ ra sao khi bạn dùng chừng đó năng lượng – thậm chí chỉ một phần năng lượng – nhưng làm việc trong trạng trái hưng phấn và sáng tạo?

Dù không thể kiểm soát những biến cố nghiêm trọng nhưng phải thừa nhận rằng rất nhiều lúc, ta đã thổi phồng những vấn đề nhỏ nhặt và làm rối tung mọi thứ. Chúng ta dễ mệt mỏi và nản lòng khi phải đối phó với các vấn đề nhỏ nhặt chồng chất. Theo đó, chúng ta xâu chuỗi các rắc rối lại với nhau và xử sự như thể chúng là những vấn đề nghiêm trọng vậy.

Bởi vì công việc thường chứa đựng rất nhiều “chuyện nhỏ” mà bạn phải đối phó, nên giữa cách bạn giải quyết chúng và những kinh nghiệm bạn thu được thường có một sự tương quan nhất định. Nếu bạn có thể học cách đối phó với những rắc rối hằng ngày bằng tầm nhìn sáng suốt, sự kiên nhẫn và lạc quan, nghĩa là bạn đã bắt đầu phát huy được khả năng tốt nhất của bản thân cũng như của đồng nghiệp. Bạn sẽ không còn cảm thấy căng thẳng, cáu kỉnh, thất vọng nữa mà ngược lại, bạn sẽ làm việc với cảm giác hưng phấn và sáng tạo hơn. Những giải pháp được tìm thấy khi ta ở tâm thái điềm tĩnh cũng nhiều bằng những rắc rối xảy đến nếu tâm trạng ta phiền muộn.

Một tác dụng tích cực khi bạn học cách vượt qua những chuyện nhỏ đó là cuối cùng, bạn sẽ nhìn những rắc rối xảy đến hằng ngày như những chuyện nhỏ thật sự. Nếu trước kia, bạn xử sự với hầu hết mọi chuyện như thể chúng rất nghiêm trọng thì bây giờ, bạn sẽ ứng phó với chúng sáng suốt hơn vì bạn biết phân biệt rạch ròi giữa vấn đề thật sự nghiêm trọng và những vấn đề nhỏ nhặt.

Nào, hãy cùng tôi khám phá bí quyết để vượt qua những chuyện nhỏ trong công việc!

- Richard Carlson

Đừng ngần ngại thể hiện mình là nhân viên hạnh phúc

Nhiều người không cho phép bản thân được thể hiện niềm say mê, cảm giác thoải mái hay niềm hạnh phúc tại công sở. Tôi cho rằng đó là một hình thức coi nhẹ bản thân. Dường như họ cảm thấy lo ngại rằng mọi người xung quanh, từ khách hàng, đồng nghiệp cho đến sếp, sẽ nghĩ gì khi thấy vẻ bề ngoài hạnh phúc của mình. Họ kết luận rằng: *"Một người thư thái không thể là một nhân viên chăm chỉ"*. Lý lẽ mà họ đưa ra ở đây là: Nếu tỏ ra hạnh phúc, mọi người xung quanh sẽ cho rằng họ đang hài lòng với tình trạng hiện tại nên không còn động lực để phấn đấu hay tiến xa hơn trong công việc.

Thực tế, bạn nên suy nghĩ ngược lại. Thật vô lý khi cho rằng một người hạnh phúc sẽ thiếu đi những động lực cần thiết trong công việc. Những người hạnh phúc luôn yêu thích việc họ đang làm. Và họ sẽ không ngừng thể hiện sự nhiệt tình để cải thiện hình ảnh bản thân cũng như tác phong làm việc của mình. Họ trở thành những người biết lắng nghe và tiếp thu nhanh. Thêm nữa, những nhân viên hạnh phúc còn rất sáng tạo, thân thiện cũng như làm việc nhóm rất hiệu quả.

Còn những nhân viên luôn tỏ ra phiền muộn? Họ thường căng thẳng và gây trở ngại trong công việc. Họ thiếu động lực làm việc bởi bản thân họ đang héo mòn vì những rắc rối hay căng thẳng của riêng mình. Những người phiền muộn thường cảm thấy mình bị đồng nghiệp bắt nạt và môi trường làm việc thật bất công. Họ hiếm khi tự giải quyết các vấn đề nảy sinh trong công việc mà luôn tìm cách đổ lỗi cho người khác. Thêm vào đó, do chỉ bận tâm về công việc của bản thân nên làm việc nhóm kém hiệu quả. Họ thường tỏ thái độ chống đối và hiếm khi lắng nghe ý kiến của người khác.

Vì vậy, bạn đừng ngần ngại thể hiện mình là nhân viên hạnh phúc. Bí quyết này rất thích hợp để mở đầu cuốn sách này, bởi một trong những điều mà tôi muốn gửi gắm đến các bạn là chẳng có vấn đề gì khi bạn tỏ ra hạnh phúc và thư thái. Việc tỏ ra hạnh phúc sẽ đem lại cho bạn nhiều lợi ích, cả trong cuộc sống cá nhân lẫn trong công việc. Chẳng có lý nào hạnh phúc lại khiến bạn đánh mất động cơ làm

việc hay trở thành một nhân viên tầm thường, lười biếng và lơ đễnh cả. Ngược lại, tôi có thể đảm bảo với bạn rằng khi bạn sống hạnh phúc, bạn sẽ cảm thấy hứng thú, sáng tạo và hăng hái hơn; nhờ đó có thể đóng góp cho công ty nhiều hơn. Bạn sẽ tìm ra được các giải pháp và cơ hội trong khi người khác chỉ nhìn thấy rắc rối. Thay vì nản lòng khi bị thua kém hay thất bại, bạn sẽ nhanh chóng vượt qua những điều đó.

Với nguồn năng lượng dồi dào của tinh thần lạc quan hạnh phúc, bạn có thể làm việc trong môi trường khốc liệt nhất. Và bạn sẽ được tin cậy để trở thành người ra quyết định trong những tình huống khó khăn. Nói cách khác, bạn sẽ trở thành người dẫn đầu. Cuộc sống và công việc của bạn sẽ bước sang một trang mới tươi sáng hơn.

Đừng kiểm soát người khác

Khi dùng chữ *"kiểm soát"*, nghĩa là tôi đang nói đến những nỗ lực không đáng của nhiều người trong việc điều chỉnh hành vi của người khác, áp đặt "cái tôi" của mình lên môi trường làm việc, hoặc khăng khăng buộc mọi thứ phải theo một trật tự nhất định. Từ đó, họ tỏ ra cố chấp, phòng thủ và bực tức khi người khác không cư xử theo chỉ định của họ hoặc theo cách họ muốn. Những người thích kiểm soát luôn bận tâm về hành động của những người xung quanh. Họ luôn xét nét thái độ của người khác khi thái độ đó không phù hợp với mong muốn của họ.

Sau khi có dịp quan sát một số người có thói quen kiểm soát người khác, tôi rút ra được hai điều sau. Thứ nhất, có quá nhiều người như vậy. Thứ hai, thái độ kiểm soát đó gây nên căng thẳng cao độ cho cả người kiểm soát và người bị kiểm soát. Chính vì vậy, nếu muốn có được một cuộc sống nhẹ nhàng, bạn hãy điều chỉnh lại khuynh hướng này của mình.

Một trong những ví dụ điển hình về thái độ kiểm soát người khác mà tôi được nghe kể liên quan đến những chiếc kẹp giấy! Một luật sư của công ty luật hàng đầu nọ có thói quen thực hiện mọi việc theo một cách nhất định. Ông ta chỉ thích sử dụng kẹp giấy đồng thay vì loại kẹp bạc mà công ty cấp cho (với ông thì đây là chuyện quan trọng). Vậy là ông ta yêu cầu thư ký phải mua kẹp đồng bên ngoài cho mình (nhưng lại không đưa tiền cho cô). Nếu ai đó mang tài liệu đến cho ông ta mà không dùng loại kẹp giấy đồng, thế nào ông ta cũng nổi giận với họ. Cả công ty đặt cho ông biệt danh là *"ông vua kẹp giấy"*.

Chính vì thế, chẳng có gì ngạc nhiên khi vị luật sư này luôn chậm trễ về giấy tờ và gây phiền toái cho khách hàng. Hầu như toàn bộ thời gian ông đều dùng vào việc giận dữ trước những điều nhỏ nhặt. Câu chuyện về chiếc kẹp giấy chỉ là một trong những biểu hiện của thái độ muốn kiểm soát người khác của vị luật sư. Ông ta đặt ra nhiều quy định và nguyên tắc khác, từ cung cách phục vụ cà phê cho ông ta (phải dùng tách và đĩa lót kiểu dáng Trung Hoa) cho tới việc ông phải được giới thiệu như thế nào trong các cuộc họp. Thái độ kiểm soát đó đã khiến ông ta đánh mất rất nhiều khách hàng và cuối cùng thì ông bị cho thôi việc.

Nếu bạn chịu khó phân tích thái độ của bản thân, có thể bạn sẽ nhận ra một vài biểu hiện kiểm soát của mình; và thấy chúng không chỉ vô nghĩa mà thậm chí còn lố bịch nữa. Bạn hãy thử suy xét mà xem.

Người thích kiểm soát thường bị căng thẳng bởi họ không chỉ bận tâm đến quyết định và thái độ cư xử của bản thân mà còn đòi hỏi mọi người xung quanh cũng phải suy nghĩ và hành động theo một số cách nhất định. Điều tồi tệ là dường như mong muốn kiểm soát đã ngăn họ nhận ra thực tế rằng mỗi cá nhân đều có những suy nghĩ khác nhau. Và càng tồi tệ hơn khi người thích kiểm soát muốn điều khiển người khác như những con rối. Mặc dù thỉnh thoảng họ có thể gây ảnh hưởng lên người khác nhưng chắc chắn rằng không ai có thể buộc mọi người phải hành động theo mình mãi được. Chính vì không làm được điều đó nên những người thích kiểm soát phải gánh lấy nhiều nỗi thất vọng nặng nề.

Cách duy nhất để chế ngự nhu cầu kiểm soát là bạn phải thấy được lợi ích khi kiềm chế thói quen xấu này. Bạn phải hiểu rằng bạn vẫn có thể làm theo cách của mình trong những tình huống cần thiết, nhưng không áp đặt quan điểm cá nhân quá nhiều. Nói cách khác, bạn cần phải hạn chế việc kiểm soát suy nghĩ, thái độ và hành động của người khác. Điều này sẽ giúp bạn giảm thiểu căng thẳng và thất vọng.

Sự kiểm soát chỉ tạo ra sự giận dữ và những mối quan hệ đối nghịch. Khi bạn có thể dập tắt nhu cầu kiểm soát người khác, mọi người sẽ sẵn sàng hợp tác với bạn. Khi cảm thấy bản thân mình được chấp nhận, mọi người sẽ ngưỡng mộ và quý trọng bạn hơn rất nhiều.

Loại bỏ tâm lý tranh đua

Tôi thường nghe mọi người bàn luận về đề tài "*tranh đua trong công sở*" với thái độ như thể họ đang nói chuyện thời tiết – nghĩa là quá tự nhiên và hờ hững! Nó khiến tôi đi đến kết luận: *"Việc tranh đua trong công sở là chuyện không thể tránh khỏi và là thực tế cuộc sống của tất cả mọi người"*.

Nhưng mặt trái của tâm lý tranh đua là mọi người sẽ hình thành suy nghĩ rằng: *"Tránh đường nào, tôi đang vội chết đi được. Tôi đâu còn bao nhiêu thời gian để thăng tiến. Đây là thế giới của những người đạp lên nhau mà sống!"*. Suy nghĩ này sẽ khiến bạn rơi vào cái bẫy của sự sợ hãi, mất kiên nhẫn, muộn phiền, bởi nó liên tục lên tiếng rằng bạn là kẻ thua cuộc. Bạn sẽ nhận thấy rằng hầu hết những người tự nhận mình có tâm lý tranh đua trong công việc đều rất dễ bị kích động và cáu bẳn. Tuy nhiên, cũng có không ít người với cùng tính chất công việc, áp lực, trách nhiệm và lịch làm việc nhưng họ lại trải qua một cách nhẹ nhàng và thú vị. Hiệu quả và năng suất lao động của họ chẳng kém gì những đồng nghiệp hay lo lắng và kích động vì tâm lý tranh đua kia.

Tôi luôn cảm thấy thoải mái khi gặp những người dù phải lăn lộn kiếm sống trong môi trường làm việc đầy cạnh tranh nhưng không để mình bị cuốn vào cuộc tranh đua điên cuồng và đầy phá hoại kia. Họ né tránh nó bằng cách chú tâm vào công việc của mình.

Những gì xảy ra nơi công sở chiếm lĩnh phần lớn tâm trí bạn, và bạn cảm thấy cuộc sống của mình như thế nào là tùy thuộc vào khía cạnh mà bạn đã tập trung sự chú ý. Nói cách khác, khi kể về một ngày làm việc, bạn hoàn toàn có thể lâm vào tâm trạng phổ biến: *"Ôi, ngày hôm nay của tôi mới tồi tệ làm sao! Đi làm thì bị kẹt xe khủng khiếp. Đến công ty thì vướng vào những cuộc họp triền miên và chán ngắt. Mở miệng ra là cãi cọ và xung đột. Thế có chán không cơ chứ!* . Cùng một ngày như vậy, nhưng nếu nghĩ khác đi, bạn có thể kể lại nó như sau: *"Tôi lái xe đến công ty và gần như họp hành cả ngày. Các cuộc họp thật sự không dễ chịu với nhiều sự tranh cãi, nhưng tôi đã cố hết sức để kéo mọi người gần lại với nhau. Thật tốt khi tôi đã làm được điều đó"*.

Bạn có cảm nhận được sự khác biệt không? Đừng cho rằng tôi đang đề cập đến hai kiểu người khác nhau, người đầu tiên thì *"thực tế"* còn người thứ hai thì *"đang ở trên mây"*. Sự thật thì cả hai người này đều không sai khi kể lại ngày làm việc của mình. Sự khác nhau ở đây liên quan đến thái độ nhìn nhận, bởi một người lạc quan còn người kia thì không. Ví dụ kể trên có thể được áp dụng cho những dự định của bạn cũng như cách bạn sử dụng thời gian của mình. Bạn luôn được quyền lựa chọn giữa việc để *"mình vướng vào cuộc tranh đua khốc liệt"* hoặc nghĩ về nó khác đi.

Bạn có thể bắt đầu loại bỏ tâm lý tranh đua để trở thành người điềm đạm bằng cách quyết định không tranh luận với đồng nghiệp nữa – hoặc mô tả lại ngày làm việc và trách nhiệm của mình theo hướng lạc quan hơn. Khi tâm trí hướng đến những nhìn nhận tích cực và không ngừng tìm kiếm những món quà của cuộc sống, bạn sẽ có một cảm nhận hoàn toàn khác về môi trường công sở. Mọi thứ trong mắt bạn sẽ khác đi, bạn sẽ thấy xuất hiện nhiều cơ hội tốt cho bản thân và cho mọi người. Bạn sẽ tìm ra nhiều giải pháp hơn, thấy ít rắc rối hơn và ngày càng yêu thích hơn với công việc mình đang làm.

Đừng cau có trước những thời hạn

Nhiều người trong chúng ta phải làm việc dưới áp lực nặng nề của những thời hạn khít khao và liên miên. Bản thân tôi cũng không ngoại lệ. Nhưng đã bao giờ bạn ngừng lại để suy ngẫm về tâm lý và cảm xúc tiêu cực của bản thân trước những thời hạn? Và bạn đã bao giờ tự hỏi về hậu quả tồi tệ sẽ xảy đến khi chúng ta thường xuyên có tâm trạng như thế? Nếu chưa, tôi khuyên bạn hãy để tâm đến những câu hỏi này.

Không có gì sai khi ta nói rằng thời hạn chính là thực tế công việc. Thế nhưng, điều đáng nói là phần lớn căng thẳng của ta không phải xuất phát từ những thời hạn mà chính là từ thái độ của ta khi nghĩ về chúng, từ việc ta cuống cuồng lo lắng liệu mình có thực hiện kịp tiến độ hay không, việc ta cảm thấy tội nghiệp bản thân mình, không ngừng than phiền và bày tỏ sự than phiền đó với mọi người xung quanh.

Một lần nọ, tôi hẹn một đối tác ở văn phòng của anh ấy. Vì anh đến trễ do kẹt xe nên trong lúc chờ đợi, tôi cố đọc lại một vài tài liệu. Thế rồi tôi bị cuốn vào cuộc đối thoại của hai nhân viên đang đứng gần mình. Họ đang than phiền với nhau về thời hạn khít khao và bất công mà họ phải nhận. Theo lời họ kể, tôi biết rằng họ chỉ có hai giờ để hoàn thành một vài báo cáo.

Tôi cảm thấy hết sức ngạc nhiên khi nghe họ nói chuyện với nhau: cả hai bỏ ra cả tiếng đồng hồ để than phiền về thời hạn được giao trong khi lại không bắt tay vào thực hiện chúng! Cuối cùng, một trong hai người họ kêu lên thất thanh: *"Ôi trời ơi, chúng ta phải làm việc ngay thôi. Chỉ còn có một giờ nữa!"*.

Theo tôi, đây là một ví dụ rất điển hình về việc phí phạm thời gian cho việc ca cẩm về thời hạn. Rõ ràng, bản thân thời hạn không phải là nhân tố chính gây nên sự căng thẳng. Hôm đó, hai nhân viên trên dường như cũng nhận ra rằng họ có thể hoàn thành công việc trong thời hạn quy định – thậm chí chỉ trong vòng một giờ. Hãy thử suy nghĩ xem, nếu hai người này bình tĩnh cùng nhau thực hiện công việc thì kết quả sẽ khác biệt ra sao.

Từ kinh nghiệm của bản thân, tôi cho rằng nếu cứ than phiền về thời hạn - ngay cả khi lời than phiền là hợp lý - thì ta chỉ càng thêm hao tổn năng lượng và thời gian mà thôi! Việc bạn than phiền với người khác hoặc tự than thở thường chẳng mang lại tác dụng gì. Ám ảnh không ngừng về thời hạn chỉ tạo nên những lo lắng bên trong ta mà thôi.

Tôi hiểu rằng đôi lúc, thời hạn được đưa ra một cách bất công và khiến ta cảm thấy hết sức căng thẳng. Tuy nhiên, nếu chú tâm vào mục tiêu và đừng để những suy nghĩ tiêu cực chi phối mình, ta có thể hoàn thành mọi công việc được giao. Hãy để ý xem liệu bạn có thường xuyên rơi vào tâm lý lo lắng, bực bội hay than phiền về thời hạn không. Sau đó, hãy cố gắng kiểm soát những tâm lý này. Hãy nhắc nhở bản thân dành năng lượng cho những việc thật sự có ích.

Thỉnh thoảng, hãy lờ đi chiếc điện thoại

Tôi cho rằng điện thoại là một vật dụng mang nhiều tính năng trái ngược. Một mặt, nó là phương tiện tối cần với hầu hết mọi người. Có vẻ nếu không có điện thoại, ta chẳng thể làm việc được. Nhưng mặt khác, điện thoại là vật dụng khiến ta phân tâm và căng thẳng. Có nhiều lúc, ta không làm sao rời được nó. Tuy nhiên, nếu cứ phải nghe điện thoại liên tục thì ta chẳng còn tâm trí để hoàn thành các công việc khác. Kết quả là ta sẽ cảm thấy bực bội và giận dữ với người gọi điện cho ta.

Một lần, tôi đang ở trong văn phòng của một người quản lý thì điện thoại của anh ấy reo. Anh càu nhàu: *"Cái điện thoại chết tiệt này chẳng bao giờ ngừng reo cả"*. Sau đó, anh bắt điện thoại và nói chuyện suốt 15 phút trong khi tôi chờ đợi. Khi gác máy, trông anh vừa mệt mỏi vừa bực bội. Điện thoại lại reo lên lần nữa, và anh lại xin lỗi để bắt máy. Sau đó, trong lúc trò chuyện với nhau, người quản lý thú nhận anh khó có thể hoàn thành được công việc khi cứ phải liên tục trả lời điện thoại. Lúc đó, tôi mới hỏi anh rằng: *"Có bao giờ anh nghĩ đến việc sẽ lờ đi chiếc điện thoại trong một khoảng thời gian nào đó?"*. Anh ấy nhìn tôi và thốt lên: "*Ồ, sao tôi chưa bao giờ nghĩ đến nhỉ?*". Lời gợi ý đơn giản này không chỉ giúp anh ấy cảm thấy thoải mái hơn mà còn giúp anh hoàn thành công việc được tốt hơn. Giống như nhiều người, người quản lý này không cần quá nhiều thì giờ tập trung, nhưng anh cần một khoảng thời gian nhất định không bị phân tâm để hoàn thành nhiệm vụ của mình. Tuy nhiên, vì anh là người làm chủ các cuộc điện thoại chứ không phải phụ thuộc vào yêu cầu của người gọi đến, nên trong một vài trường hợp, anh hoàn toàn có thể rút ngắn các cuộc gọi. Anh có thể nói với người gọi đến rằng: *"Chào Joan. Lúc này tôi không thể nghe điện thoại lâu được, nhưng tôi sẽ gọi lại cho cô"*.

Rõ ràng, công việc của chúng ta phụ thuộc nhiều vào điện thoại và ta phải sử dụng nó ở nhiều mức độ khác nhau. Ví dụ, nếu bạn là nhân viên lễ tân, tổng đài viên hay nhân viên bán hàng thì bí quyết này có thể không hợp với bạn. Tuy nhiên, với nhiều người khác, bí quyết này có thể xem như phao cứu sinh của họ. Chẳng hạn, ở văn phòng của

tôi, nếu tôi không lờ đi, gần như cả ngày tôi sẽ dính chặt với cái điện thoại. Khi đó, tôi sẽ có rất ít thời gian để viết sách hoặc làm những công việc khác.

Bạn có thể áp dụng bí quyết này bằng nhiều cách. Về phía mình, tôi định ra một khoảng thời gian trong ngày để đặt điện thoại ở chế độ rung và chỉ nhận những cuộc gọi đã được lên lịch trước hoặc trường hợp khẩn cấp (thường là rất hiếm). Nhờ vậy mà tôi mới có thời gian tập trung vào những việc cần hoàn thành.

Trong trường hợp bạn không thể từ chối các cuộc gọi vì đó là quy định của công ty hoặc là một phần công việc của bạn, thì bạn cần sáng tạo hơn để có thể áp dụng bí quyết này. Chẳng hạn, tôi có quen với một nhân viên nữ thường ăn trưa bằng thức ăn chuẩn bị từ nhà. Cô tranh thủ làm việc ngay tại văn phòng vào giờ ăn trưa nên khi đó, cô có quyền tắt điện thoại và cài chế độ thư thoại phòng khi có người gọi đến. Vì đã làm việc vào giờ ăn trưa nên buổi chiều, cô được phép về sớm hơn. Cô cũng tắt điện thoại vào khoảng thời gian này để tập trung giải quyết những việc cần làm.

Nếu bạn làm việc tại nhà, bí quyết này sẽ dễ áp dụng hơn. Bạn chỉ cần quyết định khoảng thời gian nhất định không trả lời điện thoại, vậy là bạn có thể hoàn thành những việc cần làm. Đây không phải là bí quyết dễ sử dụng, bởi sẽ có những việc không lường trước xảy đến. Chẳng hạn, làm sao bạn có thể từ chối những cuộc gọi khẩn cấp hay các cuộc gọi riêng tư quan trọng? Tôi đã thiết lập một vài đường dây riêng dành cho gia đình, bạn bè và đồng nghiệp thân cận. Hầu hết mọi người sẽ thông cảm cho quyết định *"chỉ trả lời những trường hợp gọi khẩn cấp"* của bạn. Một cách khác là bạn có thể kiểm tra tin nhắn hoặc kiểm tra máy sau một khoảng thời gian nhất định. Nhờ vậy, bạn vừa lờ đi những cuộc gọi không quan trọng, vừa không bị nhỡ những cuộc gọi khẩn cấp.

Chắc chắn rằng khi mới áp dụng bí quyết này, bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu. Tuy nhiên, hãy thử xem! Tôi tin rằng kết quả mà nó mang lại hoàn toàn xứng đáng với nỗ lực của bạn. Nhờ bí quyết này, bản thân tôi đã làm việc hiệu quả gấp hai, ba lần so với trước.

Tránh khoe khoang sự bận rộn

Một công việc thường xuyên của tôi là đi nhiều nơi diễn thuyết về phương pháp giảm nhẹ căng thẳng, gia tăng hạnh phúc và vượt qua được những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống. Trong những chuyến đi như vậy, tôi thường được mời tham dự các buổi họp mặt, chiêu đãi cả trước và sau buổi diễn thuyết. Những buổi tiệc đó có rất nhiều người tốt bụng, ân cần và tài giỏi. Tuy nhiên, sau nhiều lần quan sát, tôi nhận thấy một khuynh hướng không mấy tốt đẹp đang gia tăng ở nhiều cá nhân, tổ chức và doanh nghiệp. Và tôi gọi khuynh hướng đó là *"khoe khoang sự bận rộn"*.

"Khoe khoang sự bận rộn" nghĩa là bạn cố ý bày tỏ cho mọi người biết rằng mình bận rộn đến mức độ nào và làm việc cật lực ra sao. Bạn lấy nó làm chủ đề chính của câu chuyện, như thể mình sẽ được phong cho một danh hiệu cao quý nếu làm việc quá sức, thiếu ngủ, có rất ít thời gian (nếu không muốn nói không có thời gian) cho cuộc sống cá nhân. Tôi đã nghe hàng trăm người kể lể về thời gian biểu làm việc dày đặc và những đêm thức trắng vì công việc, về khoảng thời gian ít ỏi dành cho vợ/chồng, con cái hay những kỳ nghỉ ngày càng ngắn của họ.

Ngày nay, *"khoe khoang sự bận rộn"* không chỉ giới hạn ở những nhân viên làm việc trong các công ty hay tổ chức mà đã trở thành một thói quen xấu phổ biến khắp nơi.

Tất nhiên, tôi không cố ý phủ nhận mức độ bận rộn, khó khăn đã chi phối công việc của bạn – vì bản thân tôi cũng có những lúc như vậy. Nhưng việc bạn luôn kể lể về sự bận rộn chỉ làm gia tăng cảm giác căng thẳng của bạn mà thôi. Nó khiến bạn càng để ý đến các khía cạnh tiêu cực của cuộc sống và tiếp tục vướng vào trăm ngàn mối bận tâm khác.

Nếu dừng lại suy ngẫm, hẳn bạn sẽ đồng ý với tôi rằng *"khoe khoang sự bận rộn"* là chủ đề trò chuyện nhàm chán và thiếu tính xây dựng. Tôi đã quan sát nhiều người trò chuyện với nhau về đề tài này nhưng chưa từng thấy ai tỏ vẻ hài lòng sau đó. Thông thường, mọi người lắng nghe bạn (nếu bạn cho rằng họ đang lắng nghe) chỉ để đợi đến lượt họ kể chuyện của mình. Sự thật, *"bận rộn"* là đề tài quá cũ kỹ

và nhàm chán.

Hãy nghĩ về vấn đề này ở vị trí người lắng nghe. Dù bạn là ai hay bạn làm công việc gì chăng nữa thì tôi tin rằng chẳng mấy ai cảm thấy thích thú khi nghe bạn kể về sự bận rộn và quá tải của bạn cả. Hãy nghĩ xem, bạn có thích thú khi phải nghe tôi kể lể về sự bận rộn của tôi hay không? Tôi nghĩ là không. Bản thân tôi thích nói chuyện với mọi người về nhiều khía cạnh khác thú vị hơn trong cuộc sống – và tôi tin bạn cũng vậy.

Vậy nên, có thể bạn có quan điểm riêng nhưng chắc chắn *"khoe khoang sự bận rộn"* chẳng phải là điều hay ho. Nếu bạn quá bận rộn, hãy bớt việc lại hoặc đẩy nhanh tiến độ công việc lên. Kể lể về nó chỉ càng khiến sự căng thẳng của bạn trở nên tệ hại hơn và bạn sẽ trở nên kém hấp dẫn hơn trong mắt mọi người.

Tìm kiếm điều tốt nhất từ những cuộc họp nhàm chán

Tôi đã thực hiện một cuộc khảo sát khá toàn diện về những điều gây mệt mỏi trong công việc. Hầu hết những người tham gia đều chia sẻ với tôi sự ngán ngẩm của họ đối với các cuộc họp, đặc biệt là những cuộc họp nhàm chán. Nhiều người cho rằng mình đã phải tham dự quá nhiều cuộc họp hàng ngày và hàng tuần, và phần lớn trong số chúng là không cần thiết.

Tính chất công việc của tôi không bắt buộc phải dự quá nhiều cuộc họp như những người khác. Tuy nhiên, tôi cũng đã tìm được bí quyết để đối phó với các cuộc họp nhàm chán và chúng thật sự hiệu quả.

Hai phương pháp của tôi đã giúp nhiều người cảm thấy thú vị khi tham gia bất kỳ cuộc họp nào. Trước hết, tôi biến cuộc họp thành nơi thực hành việc "*tập trung tâm trí vào thời điểm hiện tại*". Tôi cố gắng chú tâm vào cuộc họp - không cho phép tâm trí mình "chu du" nơi khác. Nỗ lực này cho phép tôi nắm bắt được ý nghĩa của cuộc họp ở mức cao nhất có thể. Suy cho cùng, tôi không thể trốn tránh cuộc họp đó. Do vậy, tôi chỉ có hai lựa chọn, hoặc ước mình không ở đây và suy nghĩ về những việc mình sẽ làm sau khi kết thúc cuộc họp, hoặc thực hành việc lắng nghe và tập trung tâm trí vào nó.

Từ khi áp dụng phương pháp tập trung, tôi thấy những cuộc họp trở nên thú vị hơn rất nhiều. Càng ngày tôi càng cảm thấy mình đóng góp nhiều hơn cho công việc chung. Tôi cũng nhận thấy rằng mọi người tỏ ra tôn trọng tôi hơn trước. Khi những người tham dự cuộc họp cảm nhận bạn đang thực sự lắng nghe họ, họ cũng sẽ lắng nghe bạn. Khi bạn thật sự hiện hữu trong cuộc họp, bạn cảm nhận rõ ràng hơn niềm tin mà mọi người dành cho mình.

Phương pháp thứ hai là tự nhủ rằng khi tham gia các cuộc họp như vậy, bản thân tôi sẽ có cơ hội học hỏi nhiều điều từ mọi người xung quanh. Chính vì vậy, tôi chủ động lắng nghe những vấn đề đang được thảo luận. Nói cách khác, thay vì so sánh những điều tôi đang nghe với những điều tôi đã biết, hoặc thay vì ngầm đồng ý hay không

đồng ý với các ý kiến đang được bàn luận, tôi bắt đầu tìm kiếm những kiến thức mới hay những phương pháp khác biệt. Khi ấy, tôi đã học hỏi được rất nhiều điều mới mẻ.

Kết quả mà tôi đạt được thật sự rất ấn tượng. Kiến thức của tôi ngày càng tăng lên và những cuộc họp đã trở nên một hoạt động thú vị. Dù sao cũng phải họp, vậy tại sao chúng ta không chú tâm tham gia một cách hiệu quả nhất?

Tránh kể lể về những ngày mệt mỏi sắp tới

Trên chuyến bay từ San Francisco đến Chicago, tôi đã nghe được một cuộc trò chuyện rất ngớ ngẩn. Nó cho thấy một sai lầm rất lớn và rất cơ bản của con người. Cuộc trò chuyện dài không dưới nửa giờ đồng hồ này chỉ tập trung vào vấn đề hai người sẽ mệt mỏi đến dường nào vào những ngày *sắp tới!*

Có vẻ một trong hai người đang cố gắng thuyết phục người kia - và cả bản thân mình - về việc họ đã làm việc vất vả đến thế nào, thiếu ngủ ra sao và trên hết là sắp tới, họ sẽ mệt mỏi đến mức độ nào. Họ tranh nhau kể lể những điều như: *"Này cậu, ngày mai tớ sẽ mệt lắm đây"*, *"Tớ không biết có sống sót nổi qua cả tuần mệt mỏi sắp tới không nữa"* hoặc *"Tối nay chắc tớ ngủ được ba giờ là cùng"*. Họ không ngừng kể lể về những đêm thức khuya, những chiếc giường khách sạn không thoải mái và những cuộc họp sớm. Họ đoán trước mình sẽ kiệt sức; và tôi chắc họ sẽ như vậy. Giọng điệu của họ nghe thật nặng nề, như thể việc họ thiếu ngủ sắp tới đã ảnh hưởng ngay đến sức khỏe của họ vậy. Thật sự là chỉ nghe qua một phần câu chuyện cũng đủ khiến tôi cảm thấy mệt mỏi như họ.

Điều không hay của việc này là nó sẽ càng làm gia tăng sự mệt mỏi của bạn. Bạn sẽ chú tâm đến những ngày thiếu ngủ sắp tới và sự mệt mỏi mà mình sắp phải chịu đựng. Chẳng thể biết những ngày sắp tới bạn có mệt mỏi thật không, nhưng tôi cho rằng nếu bạn cứ kể lể như vậy, bạn đã gửi một thông điệp mệt mỏi đến tâm trí và vô tình lập trình cho nó.

Tôi từng đọc một vài bài báo viết về tình trạng thiếu ngủ. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, giải pháp tốt nhất cho bạn là cố gắng ngủ nhiều hơn. Nhưng trong trường hợp bạn không có thời gian để ngủ, thì sẽ càng tồi tệ hơn khi bạn thuyết phục bản thân về tình trạng mệt mỏi sắp tới của mình. Tôi cho rằng giải pháp tốt nhất cho bạn trong tình huống này là tranh thủ ngủ nhiều nhất có thể và sau đó, hãy thư giãn.

Vì phải đi lại rất nhiều nơi nên có nhiều ngày tôi chỉ ngủ không tới ba hoặc bốn tiếng, thậm chí còn ít hơn. Tuy nhiên, tôi nhận ra

rằng chỉ cần đừng quan tâm đến việc thiếu ngủ cùng sự mệt mỏi của bản thân thì tôi sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Sau đó, tôi tranh thủ chợp mắt để cảm thấy khỏe khoắn hơn. Bên cạnh đó, tôi cố gắng tránh kể lể về sự mệt mỏi của mình với người khác. Từ kinh nghiệm của bản thân mình, tôi hiểu rằng càng kể lể, tôi sẽ càng mệt mỏi hơn.

Ngày nay, xu hướng kể lể về sự mệt mỏi sắp tới của bản thân đang ngày một phổ biến. Nếu bạn đang mắc phải thói quen không tốt này, hãy cố gắng tránh xa nó. Khi làm được điều đó, bạn sẽ không còn quá mệt mỏi nữa và sẽ dễ dàng vượt qua những chuyện nhỏ khác trong công việc.

Chung sống hòa bình với thói quan liêu

Chắc chắn là trong quá trình làm việc, chúng ta khó tránh khỏi việc chạm trán với thói quan liêu. Để giải quyết các vấn đề liên quan đến công việc, thể nào bạn cũng phải tiếp xúc với các cơ quan, các công ty bảo hiểm, y tế, sở cảnh sát, cục giao thông vận tải, các ủy ban, đơn vị cấp giấy phép kinh doanh và nhiều loại giấy tờ khác...

Tất nhiên, bạn có thể dành tất cả thời gian của mình để lên án thói quan liêu. Bạn cảm thấy hết sức khổ sở, tràn đầy ý nghĩ tiêu cực và thậm chí là đôi lúc còn nổi đóa lên nữa. Nhưng được gì? Rốt cuộc thì bạn vẫn phải đối mặt với thói quan liêu. Lời khuyên tôi dành cho bạn trong trường hợp này là hãy ngừng chống đối và cố gắng học cách chung sống hòa bình với thói quan liêu. Vì bạn chỉ có thể làm được vậy thôi.

Joe sở hữu một doanh nghiệp nhỏ với sáu nhân viên. Một ngày, anh nhận được thông báo từ Cục thuế địa phương cho biết doanh nghiệp của anh đã đóng cửa trong khi nó vẫn đang hoạt động bình thường! Anh gọi điện và viết đơn đến cục thuế để làm rõ vấn đề thì nhân viên ở đó lại khăng khăng rằng anh đã nhầm lẫn. Chuyện kéo dài đến sáu tháng nhưng cuối cùng nó cũng được giải quyết một cách ổn thỏa.

Chìa khóa để giải quyết vấn đề của Joe chính là việc anh đã giữ được bình tĩnh trong tình huống này. Anh bảo tôi: *"Thế nào chẳng có lúc xảy ra những chuyện như thế này chứ"*. Vậy nên, thay vì nổi điên và mất kiên nhẫn, anh đã điềm tĩnh xử sự theo hướng sáng suốt nhất.

Tôi không khuyên bạn hãy luồn cúi và biến thành nạn nhân của thói quan liêu. Tôi cũng không bảo bạn vui vẻ nhún nhường trước kết luận vô lý của các viên chức quan liêu. Điều tôi muốn bạn làm là hãy tìm cách để nhanh chóng đạt được mục tiêu khi phải tiếp xúc với thói quan liêu, góp ý để phát triển các quy định và ngăn cơn giận dữ của bản thân.

Khi gặp phải thói quan liêu, bạn cần có thái độ *"tôi biết cách giải*

quyết và tôi tin rắc rối này sẽ qua đi". Tất nhiên cũng có những ngoại lệ mà bạn khó bề giải quyết được. May mắn là trong hầu hết các trường hợp, bạn sẽ tìm ra giải pháp khi có sự kiên nhẫn. Hãy phát triển khả năng hài hước và cố gắng chấp nhận sự thật rằng bạn không thể tránh được những quy định cứng nhắc trong xã hội. Hãy cố gắng đừng để mất kiểm soát vì nó.

Trong quá trình làm việc với các cơ quan chức năng, tôi tìm ra được điểm sáng ở cuối đường hầm. Đó là có những người tuy làm việc trong môi trường quan liêu nhưng không mắc phải thói này. Họ làm việc nhẹ nhàng và cố gắng phục vụ mọi người tốt nhất có thể. Trong những lần liên hệ công việc gần đây, tôi toàn được những viên chức thân thiện và chu đáo giúp đỡ. Và bạn biết không, những người làm việc ở các cơ quan này cũng khổ sở không kém gì chúng ta đâu. Hầu hết họ đều là những người tốt, chẳng qua bị hoàn cảnh chi phối mà thôi.

Bài học mà tôi muốn dành cho bạn là càng giữ được bình tĩnh, bạn càng có nhiều cơ hội tiếp xúc với những viên chức dễ chịu. Giận dữ chỉ làm cho tình huống xấu đi. Nó khiến cho những nhân viên vốn quan liêu càng trở nên khó chịu hơn và càng khiến họ đưa ra những nguyên tắc cứng nhắc thay vì tìm hướng giải quyết thực sự.

Thật không dễ để xử sự được như vậy. Nhưng hãy nhớ rằng cách phản ứng tiêu cực sẽ càng làm cho bạn mệt mỏi và khó chịu hơn. Tôi cho rằng chẳng đáng hy sinh một ngày vui vẻ của bạn vì thói quan liêu. Tốt hơn là ta hãy chung sống hòa bình với nó.

Quan tâm đến sức khỏe cá nhân

Vài năm trước, bố tôi tham gia vào một tổ chức có tên là BENS (*Business Executives for National Security* - Điều hành Kinh doanh hướng tới an ninh quốc gia). Một trong những nhiệm vụ của tổ chức này là phổ biến cho các doanh nhân hiểu tác hại của việc chạy đua vũ khí hạt nhân. Một trong những tuyên ngôn của tổ chức này mà tôi rất tâm đắc là: *"Chết thì không tốt cho kinh doanh chút nào"*.

Hãy nhớ lấy câu nói này để quan tâm đến sức khỏe của bản thân. Chẳng hạn, khi bạn biện hộ rằng: "*Tôi đâu có thời gian tập thể dục*", hãy tự điều chỉnh bằng câu nói: *"Tôi phải cố gắng sắp xếp thời gian để tập thể dục"*. Nếu bạn đánh mất sức khỏe và sự tỉnh táo của mình, bạn sẽ làm việc không hiệu quả. Về lâu dài, dù bạn có bỏ thời gian để chăm sóc bản thân chăng nữa thì bạn cũng không thể bù lại năng lượng và sức khỏe đã mất.

Jim làm việc cho một công ty luật lớn ở New York. Dù rất yêu gia đình nhưng anh đã vắt kiệt thời gian và sức lực của mình cho công việc. Anh đi sớm về khuya và luôn trong tình trạng căng thẳng. Anh chẳng có thời gian để quan tâm đến các con đang tuổi trưởng thành của mình. Sự phát triển trong công ty tỷ lệ thuận với thời gian anh phải bỏ ra.

Cuối cùng, anh nhận ra rằng mình không thể tiếp tục tình trạng này nữa. Sau khi cân nhắc kỹ càng, anh kết luận: dù công việc có quan trọng bao nhiêu chăng nữa, thì nó cũng không đáng để anh dốc hết sức lực và bỏ qua sự trưởng thành của các con. Jim quyết định thay đổi. Anh nghỉ việc ở công ty luật và mở văn phòng luật riêng. Và cách đây không lâu, anh bảo với tôi: "*Tôi chưa bao giờ hạnh phúc như thế này. Công việc của tôi rất thuận lợi và lần đầu tiên tôi có đủ thời gian để chăm lo cho vợ con mình*". Dù vẫn làm việc chăm chỉ nhưng Jim đã tạo được sự cân bằng cho bản thân. Trong khi đó, nếu cứ tiếp tục con đường trước đây, chắc chắn sức khỏe và cuộc sống của anh sẽ bị hủy hoại.

Tất nhiên, không phải ai cũng có thể mạo hiểm quyết định thay đổi như Jim. Nhưng chẳng phải tốt hơn khi bạn chú ý đến chế độ ăn uống, luyện tập thể thao, nghỉ ngơi đúng mực, suy nghĩ lạc quan,

kiểm tra sức khỏe định kỳ và tập nhiều thói quen lành mạnh khác? Hãy nghĩ xem, những lần bị cảm sốt sẽ lấy mất của bạn nhiều giờ làm việc hiệu quả và bạn sẽ tiết kiệm được bao nhiêu thời gian chỉ bằng việc chăm chút cho sức khỏe của mình?

Khi nhớ đến câu nói: "*Chết thì không tốt cho kinh doanh chút nào*", bạn sẽ quan tâm hơn đến sức khỏe của mình – cả về thể chất lẫn tâm lý. Bạn sẽ cảm thấy khỏe khoắn hơn, hạnh phúc hơn và sống thọ hơn. Theo đó, bạn sẽ làm việc hiệu quả hơn, phát triển một sự nghiệp bền vững và thành công hơn.

Tìm kiếm lợi ích tốt nhất từ những chuyến công tác

Không có nhiều người trong chúng ta phải đi công tác thường xuyên, nhưng nếu bạn thuộc về số những người còn lại, bạn sẽ hiểu cảm giác khó chịu khi cứ phải đi liên tục. Bạn phải gấp gáp chuẩn bị cho chuyến đi; lịch làm việc bị hoãn; trải qua hàng giờ liền trên không gian chật hẹp của máy bay, chen chúc trong những đám đông thiếu kiên nhẫn; di chuyển liên tục và nhiều điều phiền phức khác.

Có lẽ chẳng giải pháp nào tối ưu giúp bạn giải quyết triệt để cảm giác khó chịu trong các chuyến công tác cả. Tuy nhiên, ở đây tôi cũng đưa ra một vài phương pháp để giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn khi đi công tác.

Điều đầu tiên tôi muốn khuyên bạn là hãy tỏ thái độ thân thiện hơn trên các chuyến bay. Nhiều lần, các tiếp viên hàng không bảo tôi là hành khách thân thiện nhất mà họ từng phục vụ. Câu khen ngợi của họ khiến tôi cảm thấy hết sức bối rối bởi thực sự tôi chẳng thích các chuyến bay chút nào và lúc trên máy bay chính là lúc tôi ít hòa nhã nhất. Thế nhưng, chính nhờ câu khen ngợi đó mà tôi phát hiện ra rằng hầu hết mọi người đều tỏ thái độ nóng vội và thiếu thiện ý khi ở trên máy bay. Hãy nghĩ đến một thực tế rằng các nhân viên hàng không không chỉ làm việc vì mưu sinh mà họ còn nỗ lực để bảo đảm an toàn cho tất cả chúng ta.

Từ các chuyến công tác của mình, tôi nhận ra rằng khi tôi cư xử thân thiện trên các chuyến bay thì thời gian dường như trôi qua nhanh hơn và bản thân tôi cảm thấy thoải mái hơn. Bên cạnh đó, khi tôi tỏ ra thân thiện, các tiếp viên hàng không cũng đáp lại tôi bằng thái độ tương tự.

Một phương pháp hiệu quả khác là hạn chế ăn uống trên các chuyến bay bởi nếu đánh chén quá nhiều (hầu hết những hành khách bay cùng tôi đều như vậy), bạn sẽ chỉ mệt mỏi hơn mà thôi.

Hãy mang theo bên mình một vài cuốn sách hay. Khi ở trên máy bay, tâm trạng của bạn trở nên khác lạ. Có thể lúc này, bạn sẽ đọc một

cuốn sách mà bình thường bạn không bao giờ đụng đến. Thậm chí tôi còn thấy một vài người học ngoại ngữ trên máy bay. Họ mua một máy ghi âm, nhắm mắt lại, thư giãn và học ngoại ngữ.

Và tất nhiên, bạn luôn có thể tận dụng các chuyến bay để làm việc. Ít nhất một phần tư nội dung cuốn sách này (trớ trêu thay không phải mục này) được tôi viết trên máy bay. Dù không phải tuyệt đối nhưng hầu như lúc nào chúng ta cũng có cách giết thời gian trên các chuyến bay hoặc sáng tạo ra một vài điều lý thú. Dù không yêu thích các chuyến bay, nhưng tôi đã tìm được việc thú vị để tận dụng được thời gian ngồi trên đó.

Khi đến địa điểm công tác, bạn hãy cố gắng tìm kiếm những điểm thú vị trong mọi tình huống mà bạn gặp phải. Đã bao giờ bạn muốn học thiền hoặc tập yoga? Nếu vậy, còn nơi nào tốt hơn khi bạn ở một mình trong căn phòng khách sạn tĩnh lặng? Hoặc bạn cần hoàn thành công việc? Tuyệt vời, khách sạn là nơi hoàn toàn yên tĩnh và bạn sẽ không bị làm phiền. Bạn cũng có thể tập vài động tác thể dục trong phòng khách sạn hoặc đi dạo một vòng trước khi gặp gỡ đối tác hay khi kết thúc công việc. Tôi còn phát hiện ra một điều lý thú là phòng khách sạn là nơi lý tưởng để liên lạc với bạn cũ. Tôi hiếm khi gọi điện cho bạn bè từ nhà hay từ văn phòng. Nhưng trong những dịp công tác, tôi thường ngồi thoải mái trên ghế và gọi điện cho những người bạn cũ của mình.

Điều tôi muốn nhắn nhủ đến các bạn là hãy cố tìm kiếm lợi ích từ các chuyến công tác. Hãy sáng tạo. Hãy thả lỏng cơ thể. Thay vì than phiền về các chuyến công tác, hãy tận dụng nó để làm việc gì đó. Sự khác biệt giữa các chuyến công tác không dựa vào thời gian và địa điểm bạn đến, cũng không dựa vào khoảng cách mà bạn đã đi qua. Sự khác biệt của nó phụ thuộc vào thái độ của bạn. Vậy nên trong lần công tác tới, bạn hãy cố tìm kiếm những điều thú vị nhất.

Thắp lên ngọn nến thay vì nguyền rủa bóng đêm

Thời gian qua, tôi đã nghe nhắc nhiều đến bí quyết tuyệt vời để xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn này. Đây là bí quyết cực kỳ đơn giản và hiệu quả nhưng thường bị chúng ta bỏ qua. Đúng như tên gọi, bí quyết này khuyên chúng ta hãy tiến những bước lạc quan (dù nhỏ) để giải quyết vấn đề thay vì than phiền về chúng, nghĩa là bạn cần tìm kiếm giải pháp thay vì trầm trọng hóa những rủi ro. Tôi cho rằng công sở chính là nơi lý tưởng để thực hành bí quyết này.

Chúng ta thường dễ sa vào thói quen xấu là dành thời gian và năng lượng để ghi nhớ và than phiền về những tiêu cực của cuộc sống, chẳng hạn như nền kinh tế khủng hoảng, những đồng nghiệp xấu tính, thói tham nhũng, tệ quan liêu và nhiều thứ khác nữa. Nếu bạn muốn tìm những bằng chứng để củng cố cho kết luận rằng thế giới đầy rẫy những điều tồi tệ, cả đời bạn cũng sẽ tìm không hết.

Nhưng điều đó không mang đến cho bạn điều gì tốt đẹp. Càng chú ý đến những điều tiêu cực, bạn sẽ càng nhớ nhiều về những thực tế đáng buồn mà bạn không muốn chấp nhận hoặc ước gì chúng khác đi; và điều này càng khiến bạn nản lòng hơn mà thôi.

Tuy nhiên, nếu hành động theo quan điểm “thắp lên một ngọn nến”, không chỉ bạn có thể giải quyết phần nào rắc rối mà nó còn giúp bạn giảm thiểu căng thẳng. Nói một cách đơn giản, đó là lúc bạn quyết định hướng đến những suy nghĩ tích cực, tập trung tìm kiếm giải pháp thay vì bận lòng về những rủi ro.

Chẳng hạn, bạn cảm thấy khó chịu với tình trạng ngồi lê đôi mách trong công ty. Thay vì tỏ thái độ giận dữ và phẫn nộ, bạn hãy xem liệu mình có thể làm gì để giải quyết tình trạng này. Bạn có thể tập hợp mọi người và nhẹ nhàng nêu ra vấn đề. Thay vì lên án một nhóm người cụ thể, bạn chỉ tập trung nêu những hướng giải quyết của bản thân cho tình trạng này. Hãy thú nhận với mọi người rằng bạn cũng không đúng khi thỉnh thoảng có tham gia vào những câu chuyện ngồi lê đôi mách kia; và tuyên bố mình sẽ nỗ lực để từ bỏ thói quen xấu này. Hãy nhẹ nhàng bày tỏ thiện chí khuyến khích các đồng nghiệp

cùng cố gắng với bạn. Tập trung nêu lên những lợi ích của việc dẹp bỏ thói quen này – ví dụ nó sẽ giúp mọi người cảm nhận tốt hơn về nhau, không còn phải lo lắng người khác nhận xét gì về mình, giảm thiểu căng thẳng… Trong nhiều trường hợp, đồng nghiệp sẽ chỉ làm theo bạn một khi bạn có cố gắng trước. Ngay cả trong trường hợp họ không làm theo, thì bạn cũng đã tiến được một bước đáng kể trong việc giảm bớt thói quen xấu này. Dù sao thì bạn cũng chiến thắng!

Bạn thấy đó, đâu khó để đốt lên một ngọn nến, phải không?

Đừng căng thẳng vì những vị sếp khó tính

Phần lớn chúng ta đều đã hoặc đang làm việc với những vị sếp khó tính. Giống như những thời hạn, thuế má hay ngân sách, các vị sếp khó tính cũng là một thực tế công việc chẳng lấy gì làm vui vẻ của nhiều người. Ngay cả khi bạn không thật sự làm việc với một vị sếp như vậy thì bạn cũng không tránh khỏi việc tiếp xúc với những đồng nghiệp khó tính hoặc những khách hàng cáu kỉnh.

Khi ứng xử với những vị sếp này, bạn cũng có thể có hai thái độ trái ngược. Đầu tiên, cũng giống như đa số những người khác, bạn than phiền, nói xấu họ sau lưng, ước gì họ mất chức, mong họ bị ốm, và hậu quả là lúc nào bạn cũng cảm thấy căng thẳng khi gặp họ. Thứ hai, bạn có thể thay đổi cách nhìn nhận về các vị sếp và cố gắng (dù rất khó) tìm thấy những mặt tích cực trong tính cách của họ.

Với tôi, bí quyết này cực kỳ khó thực hiện bởi tôi luôn ghét phải miễn cưỡng làm điều gì đó. Tuy nhiên, sau thời gian tiếp xúc cũng như làm việc với những vị sếp lắm đòi hỏi, tôi nhận thấy hai điều tốt lành.

Điều tốt lành đầu tiên là nhìn chung, những vị sếp khó tính đặt yêu cầu với tất cả mọi người chứ không chỉ riêng mình tôi. Nói cách khác, tôi không phải là *"nạn nhân"* duy nhất. Trước khi nhận ra điều này, như nhiều người khác, tôi cho rằng sếp cố ý "đì" mình. Tôi tưởng chỉ mình tôi bị "đì" và cảm thấy hết sức nặng nề. Tệ hại hơn, tôi tập trung phân tích về động cơ của sếp và tự liệt kê trong đầu mình những lý do để cảm thấy *"mình có quyền nổi giận"*. Thậm chí, tôi còn mang chuyện này về nhà và kể lể than phiền với vợ.

Tất cả những suy nghĩ tiêu cực kể trên đều biến mất khi tôi nhận ra rằng các vị sếp chẳng hề có ý định *"đì"* tôi gì cả. Thật sự, họ không cố ý bắt nạt ai mà chỉ là họ bị mắc kẹt trong vai trò của một cấp trên đối với cấp dưới. Tất nhiên, cách nhìn nhận này đã giúp tôi chấp nhận tình trạng hay đòi hỏi của sếp dễ dàng hơn.

Và sau đây là điều tốt lành thứ hai. Vài năm trước, tôi phải viết

một cuốn sách dưới sự thúc ép gắt gao của một nhà biên tập. Trong thời điểm khó khăn ấy, một người bạn đã hỏi tôi câu hỏi quan trọng: *“Anh có nghĩ chính những người thúc ép anh, khiến anh cảm thấy mệt mỏi chính là người đã giúp anh phát huy, nâng cao năng lực của mình không?”*. Khi nhìn lại quá trình làm việc của mình, tôi thấy đúng là như vậy. Chính những vị sếp khó tính đã phát huy tốt nhất khả năng của tôi. Tất cả những kỹ năng của tôi – từ phong cách trình bày, trình độ sử dụng máy tính cho tới khả năng diễn thuyết – đều được phát triển từ khi tôi làm việc với những vị sếp khó tính, thậm chí là những người “khó chịu” và cáu gắt.

Sếp của Suzanne được mô tả là *“một người cực kỳ đòi hỏi”*. Mô tả về vị sếp này, các nhân viên thường cho rằng ông ta *“đơn giản là người thích đòi hỏi”*. Họ vừa tỏ ra e sợ vừa giận dữ khi đề cập đến vị sếp thích ra lệnh này. Nhưng Suzanne thì không như vậy. Cô sáng suốt nhìn thấu phía bên trong “cái tôi” quá lớn và những hành vi khó chịu của sếp. Cô cố gắng tìm kiếm những khía cạnh tốt đẹp thay vì ghét bỏ ông ta. Cô tận dụng mọi cơ hội để học hỏi thay vì để ý đến những điểm yếu của sếp. Chẳng bao lâu sau, khi nhận ra Suzanne luôn điềm tĩnh dù môi trường làm việc rất khắc nghiệt, sếp đã cất nhắc cô lên một vị trí thú vị ở bộ phận khác.

Từ khi nhận thấy mặt tích cực của các vị sếp khó tính, cả cuộc sống lẫn công việc của tôi đều trở nên dễ chịu hơn rất nhiều. Nếu trước đây, tôi dễ dàng nổi giận và tức tối với các vị sếp thì bây giờ tôi đã có thái độ khác hẳn. Tôi mở lòng để học hỏi từ họ những điều bổ ích. Và sự thay đổi diễn ra thật đáng kinh ngạc. Khi tôi không tỏ thái độ hiềm khích, các vị sếp cũng trở nên dễ chịu hơn với tôi. Tôi nhận ra rằng chính phản ứng thái quá của mình đã khiến họ cư xử khó chịu. Khi nhận ra điều này và sẵn sàng nhận phần trách nhiệm về phía mình, tôi đã được tưởng thưởng bằng một cuộc sống dễ chịu hơn. Tất nhiên, tôi không ủng hộ thói hợm hĩnh hay xu nịnh và vẫn xem đó là những tính cách tiêu cực. Tuy nhiên, tôi đã học được cách vượt qua và xem nó như là một “chuyện nhỏ”. Hãy thử xem, bạn cũng có thể làm được như vậy đấy!

Biết ghi nhận thành tích của người khác

Tôi chưa từng gặp người nào không thích hay không đánh giá cao việc bản thân được khen ngợi cả. Ngược lại, hầu hết mọi người đều cảm thấy không bằng lòng hoặc tủi thân khi không được ghi nhận. Những người cảm thấy mình được ghi nhận sống hạnh phúc hơn, ít căng thẳng và tận tụy hơn so với những người cảm thấy mình bị xem thường. Trên hết, họ làm việc chăm chỉ hơn và hợp tác tốt khi làm việc nhóm. Họ ít nghỉ việc hơn, đi làm đúng giờ, hòa đồng với người khác, có nhiều sáng kiến và luôn nỗ lực phấn đấu trong công việc. Ngược lại, những người cảm thấy mình không được đánh giá cao thường tỏ ra ấm ức và thiếu nhiệt tình trong công việc. Họ dễ nổi giận và thường tỏ ra khó chịu khi ở hoặc làm việc cùng người khác. Và hơn hết, những người này thường có khuynh hướng trầm trọng hóa những chuyện nhỏ.

Thật không may, tôi chẳng thể giúp bạn cảm thấy mình được đánh giá cao, mà tôi chỉ có thể cung cấp cho bạn bí quyết để trở thành một người biết ghi nhận người khác. Tuy nhiên, khi thực hành bí quyết này, bạn sẽ phát hiện ra rằng hai điều này gần như một. Từ những trải nghiệm của mình, tôi nhận thấy càng chủ động ghi nhận người khác, bản thân tôi càng cảm thấy tốt hơn về mình. Và thêm vào đó, những người tôi làm việc cùng cũng đánh giá cao tôi hơn.

Hãy ghi nhận người khác ngay cả khi họ chỉ thực hiện những nhiệm vụ của họ. Nếu có thể, hãy gửi một tấm thiệp, email hay thư viết tay khen ngợi họ. Gọi điện thoại hoặc trực tiếp nói chuyện với người đó, nhìn vào mắt họ và nói với họ rằng bạn biết ơn họ đến thế nào. Hoặc bạn cũng có thể gửi một món quà hay vật kỷ niệm nhỏ để bày tỏ lòng biết ơn của mình. Hãy cho người khác biết bạn ghi nhận họ. Hãy thực hiện việc này thường xuyên.

Ví dụ, hãy cảm ơn người đã đưa thư đến cho bạn và sau đó, hãy để ý phản ứng của người ấy cũng như cảm nghĩ của bản thân bạn. Hãy cảm ơn nhân viên ở tiệm photo đã in sao tài liệu cho bạn, dù đó là nhiệm vụ của cô ấy. Tương tự, thỉnh thoảng hãy gửi những tấm thiếp cảm ơn khách hàng đã sử dụng dịch vụ của bạn. Bạn sẽ được

nhận lại những điều tốt lành tương tự. Và ngay cả khi không được nhận lại, bạn vẫn phải biết đây là hành động nên làm.

Một vài lần trong năm, tôi đều gửi cho nhân viên thu gom rác thải một tấm thiệp cảm ơn và kèm một ít tiền thưởng. Và sau đó, anh nhân viên đó không những vẫy chào mỗi khi gặp tôi chạy bộ vào sáng sớm mà còn luôn tỏ ra vui vẻ dù phải thu gom thêm những rác thải phát sinh.

Khi bạn đánh giá cao đồng nghiệp, khách hàng cùng những đối tác kinh doanh của mình, các mối quan hệ của bạn sẽ phát triển. Và quan trọng hơn, bạn sẽ chủ động tạo nên niềm phấn khởi cho tất cả mọi người – bao gồm cả bản thân bạn.

Khi bạn ghi nhận ai đó, hãy để ý cảm giác của chính mình. Có thể bạn sẽ cảm thấy thanh bình và mãn nguyện tựa như bạn đang trên đường đạt được mục tiêu của mình vậy. Đưa ra những lời khen ngợi chân thành sẽ giúp giảm thiểu căng thẳng, ở cả người nhận lẫn người gửi.

Ngày trước, tôi có chút xích mích với một đồng nghiệp. Tôi cảm thấy cô không đáp lại những mong đợi của tôi trong công việc và giữa chúng tôi thường xảy ra tranh cãi lặt vặt. Sau đó, tôi biết được rằng thật ra, cô ấy làm việc rất chăm chỉ nhưng lại luôn cảm thấy mình không được ghi nhận. Thế là tôi quyết định thử một phương pháp mới. Thay vì tiếp tục thể hiện sự không hài lòng của mình, tôi tập trung vào những ưu điểm của cô ấy trong công việc. Tôi thống kê những công việc cô ấy đã hoàn thành tốt và viết thư cảm ơn cô. Những lời khen ngợi của tôi rất chân thật và xuất phát từ tấm lòng. Khoảng một tuần sau, tôi nhận lại một bức thư cảm ơn từ cô ấy và trong thư, cô cho biết cô cảm thấy rất dễ chịu khi làm việc cùng tôi. Bên cạnh đó, tôi nhận thấy sự tiến bộ ở cô ấy. Mối quan hệ giữa hai chúng tôi đã trở lại tốt đẹp như xưa.

Tất nhiên, không phải lúc nào tôi cũng nhận lại những phản hồi tích cực và ngay lập tức như vậy. Rất nhiều lần tôi cảm ơn mọi người đã hoàn thành công việc nhưng lại chẳng nhận được phản hồi gì cả. Nhưng tôi thấy điều đó chẳng có vấn đề gì cả. Bất kể bạn có nhận lại được gì hay không thì bạn vẫn cảm thấy hạnh phúc vì đó là hành động đúng đắn.

Hãy nhớ rằng chúng ta ghi nhận người khác không chỉ để được ghi nhận lại mà bởi nó sẽ mang đến hạnh phúc cho mọi người. Họ sẽ nhớ những lời ghi nhận của bạn và luôn cảm kích vì điều đó. Mọi người sẽ sẵn lòng giúp đỡ bạn và muốn nhìn thấy bạn thành công. Họ cũng sẽ chia sẻ thất bại của bạn và rộng lòng tha thứ cho bạn. Hãy nghĩ về bí quyết này. Bạn có thấy nhiều đồng nghiệp của mình rất đáng được ghi nhận không? Vậy thì bạn còn chờ gì nữa?

Đừng để mọi người phải đợi

Một trong những phương pháp kiểm soát căng thẳng mà tôi đang nỗ lực áp dụng là luôn cố tránh tình trạng mọi người phải chờ đợi mình. Hầu hết mọi người đều cho rằng tài sản giá trị nhất của họ chính là thời gian. Vì vậy, một trong những hành động gây khó chịu cho người khác chính là việc để họ phải đợi bạn. Mặc dù mọi người sẽ thông cảm khi bạn trễ hẹn, nhưng việc bắt họ chờ đợi là dấu hiệu cho thấy bạn thiếu tôn trọng họ. Lúc này, thông điệp của bạn là: *"Thời gian của tôi quan trọng hơn của anh"*. Hãy nghĩ xem: Bạn có bằng lòng khi ai đó nói rằng thời gian của họ quan trọng hơn của bạn? Chắc chắn là không hài lòng. Vậy thì bạn cần hiểu rằng tất cả mọi người đều coi trọng thời gian của mình.

Tất nhiên việc trễ hẹn cũng có những trường hợp ngoại lệ vì những nguyên nhân khách quan, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Không ai tránh được những sự cố bất ngờ và chẳng có ai là chưa bao giờ trễ hẹn. Dù vậy, chúng ta vẫn luôn có cách để đúng hẹn. Chẳng hạn, thay vì nhẩn nha ở nhà quá lâu, bạn hãy khởi hành sớm hơn một chút để đề phòng những trường hợp bất trắc. Bạn không thể viện lý do "tắc đường" vì có lúc nào đường sá không bị tắc đâu. Như vậy, lỗi không phải là do đường sá mà chính là do bạn đã không dự tính thời gian hợp lý. Hãy nghĩ đến tình huống bạn đến muộn vì những lý do chính đáng nhưng người hẹn gặp lại không tin và không thông cảm cho bạn. Lúc này, dù bạn bị oan nhưng công việc và lợi ích của bạn đã bị ảnh hưởng chỉ vì trễ hẹn.

Tôi không bao giờ coi nhẹ ảnh hưởng tiêu cực của việc để người khác chờ đợi mình. Việc trễ hẹn có thể khiến người khác nổi giận. Ngay cả khi họ không trực tiếp bày tỏ thái độ giận dữ với bạn thì nó vẫn được thể hiện ra bằng nhiều cách – chẳng hạn như họ nói chuyện nhát gừng, không muốn nhìn bạn, không coi trọng bạn, gặp gỡ người khác hoặc cố ý đến muộn vào lần hẹn tới cùng nhiều hành động trả đũa khác nữa.

Ngay cả khi bạn tránh được những hậu quả tiêu cực đó thì nó vẫn có thể khiến cuộc sống của bạn gặp nhiều căng thẳng. Khi trễ hẹn, bạn cảm thấy lo lắng và tỏ ra vội vã. Khi gặp gỡ đối phương, bạn không thể tập trung hoàn toàn vào công việc, tự gắt gỏng hoặc dằn vặt

mình. Tâm trí bạn tràn ngập những suy nghĩ căng thẳng như: *"Không biết có chuyện gì không"* hay *"Mình lại trễ hẹn nữa rồi"*.

Khi đúng hẹn, bạn có thể tránh được tất cả những căng thẳng kể trên. Có thể không biểu lộ ra nhưng mọi người sẽ ghi nhận sự đúng giờ của bạn. Họ chẳng có lý do gì để cáu kỉnh với bạn và bạn sẽ không mang tiếng là một người luôn trễ hẹn. Vì không cần phải vội vã nữa nên bạn có thể dành toàn tâm toàn ý cho công việc.

Một vài ý tưởng tuyệt vời nhất của tôi đã xuất hiện trong thời gian tôi đến sớm trước giờ hẹn và chờ mọi người. Tôi suy nghĩ về giải pháp cho các vấn đề của bản thân, ý tưởng cho cuốn sách mới hay buổi diễn thuyết sắp tới. Rõ ràng, nếu tôi cuống cuồng vì đến muộn, những ý tưởng đó sẽ chẳng bao giờ xuất hiện. Nhiều người thú nhận với tôi rằng họ từng nhiều lần trễ hẹn, nhưng khi áp dụng bí quyết đơn giản này, cuộc sống của họ đã thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp hơn rất nhiều. Tôi hy vọng bạn cũng vậy.

Xây dựng cầu nối giữa giá trị tinh thần và công việc

Khi tôi nói về tầm quan trọng của giá trị tinh thần đối với cuộc sống hiện đại, nhiều người đáp lại tôi rằng: *"Tôi biết là mình phải để tâm xây dựng các giá trị tinh thần, nhưng mà tôi bận quá. Công việc đã ngốn hết thời gian của tôi rồi"*. Nếu bạn thấy câu trả lời này quen thuộc với mình, nghĩa là đã đến lúc bạn cần tham khảo bí quyết này.

Xây dựng cầu nối giữa giá trị tinh thần và công việc nghĩa là bạn mang những giá trị tinh thần của bản thân vào đời sống công việc hằng ngày, tháo bỏ hàng rào ngăn cách giữa chúng. Chẳng hạn, nếu tử tế, nhẫn nại, thành thật và rộng lượng là những giá trị tinh thần mà bạn tin tưởng, hãy cố gắng xây dựng chúng trong công việc. Hãy cư xử với mọi người bằng thái độ tử tế và tôn trọng. Nếu có ai trễ hẹn hoặc mắc sai phạm gì đó, hãy cố gắng tỏ ra nhẫn nại. Ngay cả khi việc khiển trách là hợp lý, bạn cũng nên hành động bằng thái độ nhẹ nhàng.

Công sở là môi trường lý tưởng để bạn biểu lộ những giá trị tinh thần của mình. Mỗi ngày đều có rất nhiều dịp để bạn bày tỏ sự nhẫn nại, tử tế và sự độ lượng. Bạn có thời gian để nuôi dưỡng những suy nghĩ đầy tình yêu thương, nụ cười ấm áp, những cái ôm thật chặt và thái độ biết ơn. Bạn có thể thực hành lòng trắc ẩn và khả năng lắng nghe của mình. Bạn có cơ hội để tỏ ra thông cảm hơn với mọi người, đặc biệt là với những đồng nghiệp khó tính và khó gần. Bạn có thể biểu lộ giá trị tinh thần của mình ở hầu hết các tình huống xảy ra trong ngày.

Grace - nhân viên ngành xuất bản - là một trong những người thành công trong việc xây cầu nối giữa giá trị tinh thần và công việc. Những giá trị tinh thần cô tin tưởng là *"hòa bình, liêm chính, yêu vạn vật"*; và cô luôn hành động theo những giá trị này. Cô sẵn sàng từ chối những dự án, hợp đồng mâu thuẫn với những giá trị cô đề ra, ngay cả khi nó khiến cô mất đi một khoản thu nhập lớn. Hơn một lần cô tự hào bảo tôi rằng: *"Tôi không bao giờ bán mình dễ dàng như vậy. Tôi luôn có thể tự hào ngắm mình trong gương và tôi biết mình là người có thể tin tưởng được"*.

Khi có chiếc cầu nối này, bạn sẽ nhận được phần thưởng xứng đáng. Nó nhắc nhở bạn về những mục đích lớn lao trong cuộc đời. Nó đặt những mối bận tâm của bạn vào bối cảnh rộng hơn để bạn có thể suy xét một cách thấu đáo. Rủi ro chỉ càng khiến bạn thêm mạnh mẽ chứ không thể làm bạn thất vọng và suy sụp. Ngay cả khi bạn phải thi hành những quyết định khó xử như sa thải một ai đó, bạn vẫn có thể thực hiện mà không cảm thấy mình là người tồi tệ. Ngay cả khi bạn chính là người bị sa thải hoặc phải đối mặt với những "*cái đâm sau lưng*" cùng nhiều tình huống cực kỳ khó khăn khác, bạn vẫn có được lòng tin vào chính mình. Niềm tin này sẽ giúp bạn vượt qua mọi thời điểm khó khăn. Nó thắp lên trong bạn hy vọng vào ngày mai tươi sáng hơn.

Một trong những điều kỳ diệu nhất của việc xây chiếc cầu nối giữa giá trị tinh thần và công việc chính là *"chuyện nhỏ"* sẽ thật sự trở thành chuyện nhỏ. Nếu trước đây, những chuyện này có thể khiến bạn nổi đóa lên thì bây giờ, chúng không còn tác động mạnh đến bạn nữa. Bạn có thể vượt qua mọi trở ngại, tiến về phía trước và tập trung vào mục tiêu của mình. Việc xây dựng cầu nối giữa giá trị tinh thần và công việc sẽ gián tiếp giúp bạn thành công hơn. Chính vì vậy, tôi luôn cho rằng chẳng có công việc nào quan trọng hơn là xây chiếc cầu này, bạn ạ.

Cải thiện môi trường làm việc

Giá tôi có thể chụp một bức ảnh về văn phòng làm việc của mình và đưa nó lên cuốn sách này, bạn sẽ thấy nó rất sáng sủa, thân thiện và yên tĩnh. Hầu hết mọi người khi đến thăm văn phòng tôi đều tỏ ra yêu thích nó. Thậm chí khi rời đi, họ còn bảo nó khiến họ cảm thấy phấn chấn hơn. Vậy nhưng, tôi bảo đảm với bạn rằng văn phòng của tôi chẳng phải là chốn hào nhoáng và tôi hoàn toàn không tốn nhiều tiền để trang trí nó.

Văn phòng của tôi có một bể cá nhiều màu sắc, những bức ảnh chụp vợ và các con tôi; và một vài bức tranh ngộ nghĩnh mà bọn trẻ vẽ tặng tôi. Những bức tranh này được lồng khung và thay đổi vài tháng một lần. Tôi chẳng bao giờ vứt những bức tranh cũ mà lồng chúng vào album và trưng bày ở vị trí đẹp nhất. Mỗi tuần, tôi mang đến vài đóa hoa tươi và cắm chúng vào lọ. Giá sách được lấp đầy bằng những cuốn sách mà tôi yêu thích. Bọn trẻ đã tặng tôi một vài con thú trong bộ sưu tập Beanie Babies và tôi đặt chúng trên kệ để bầu bạn. Con thú yêu thích của tôi là chú hà mã màu tím có tên là *"Hạnh phúc"*.

Tôi hiểu rằng nhiều người không được phép hoặc không đủ tài chính để biến phòng làm việc của mình thành một *"không gian hạnh phúc"*. Có thể văn phòng làm việc của tôi khiến người này thích thú nhưng người khác lại khó chịu. Đó là điều tất nhiên. Tuy vậy, khi đến thăm văn phòng làm việc của nhiều người, tôi thường nghĩ ngay rằng: *"Thảo nào người này hay bị căng thẳng"*. Rất nhiều văn phòng, trụ sở và địa điểm làm việc được bày trí một cách tẻ nhạt. Chúng đơn điệu, ẩm thấp và thiếu sức sống.

Cải thiện văn phòng làm việc không giúp bạn loại bỏ mọi căng thẳng và nó cũng không phải là bí quyết quan trọng nhất giúp vượt qua những chuyện nhỏ. Tuy nhiên, văn phòng chính là nơi bạn trải qua phần lớn thời gian của mình. Vậy thì tại sao bạn lại không dành thời gian, công sức và tiền của để cải thiện nó? Khi tôi mới chuyển đến văn phòng hiện tại, thảm trong phòng trông rất xấu và tối. Tôi bỏ vài trăm đô-la để mua một tấm mới đẹp hơn và mang lại cảm giác dễ chịu cho không gian trong phòng. Rõ ràng, nếu tôi phải làm việc ở đây năm năm thì số tiền này chẳng đáng là bao. Tôi thực sự hài lòng khi

thấy mình biết cách cải thiện cuộc sống của bản thân, dù chỉ bằng một hành động nhỏ nhặt.

Nếu bạn không thể cải thiện văn phòng của mình, bạn có thể nhờ người khác giúp đỡ, chẳng hạn như vợ/chồng, bạn thân, đồng nghiệp và thậm chí là con cái. Bạn sẽ bất ngờ khi thấy nó đơn giản đến thế. Chỉ cần treo vài bức tranh, chọn một tấm thảm sáng hơn, mua những cuốn sách yêu thích, cắm hoa tươi, nuôi cá vàng, mang thiên nhiên vào căn phòng hoặc thêm một vài kết hợp khác. Tranh vẽ của con trẻ có thể chắp cánh cho tinh thần của bạn. Nếu bạn không có con, hãy hỏi xin tranh từ một đồng nghiệp nào đó có con nhỏ, họ sẽ vui lòng tặng bạn ngay. Dù bạn làm việc trong xe hơi hay xe tải thì bạn vẫn có thể tạo ra những thay đổi nhỏ để nơi làm việc của mình sáng sủa hơn.

Sẽ hạnh phúc biết bao khi bạn bước vào văn phòng làm việc và cảm thấy thích thú với nó. Vậy nên hãy biến văn phòng của mình thành một nơi sáng sủa, thân thiện; và mọi căng thẳng của bạn sẽ gần như biến mất.

Chú ý nghỉ ngơi giữa giờ làm việc

Một trong những thói quen xấu nhất tôi mắc phải trong thời kỳ bắt đầu sự nghiệp đó là không chú ý nghỉ ngơi đầy đủ. Lúc đó, tôi cảm thấy thật lãng phí khi dành thời gian cho việc nghỉ ngơi. Tôi bỏ qua thời gian nghỉ giữa giờ để hoàn thành nhiều công việc hơn – nghĩa là tạo được lợi thế trước các đồng nghiệp. Thời gian đó, tôi toàn làm việc xuyên trưa và hiếm khi nghỉ giữa giờ.

Mãi đến những năm gần đây, tôi mới nhận ra rằng bỏ qua thời gian nghỉ giữa giờ là một sai lầm lớn. Nó không chỉ khiến ta mệt mỏi mà còn giảm hiệu quả lao động. Có thể bạn chẳng nhận ra, nhưng một cách chầm chậm, việc này sẽ khiến bạn kiệt sức và cáu bẳn. Bạn không còn nhẫn nại và chú tâm như trước, khả năng tập trung và lắng nghe của bạn cũng giảm đi. Và tôi bảo đảm rằng về lâu dài, chúng sẽ ngày càng trở nên trầm trọng. Bạn đốt sức lực của mình càng nhanh thì khả năng sáng tạo và hiểu biết của bạn càng suy giảm.

Bạn không cần phải nghỉ ngơi quá lâu. Sau khoảng một giờ làm việc, chỉ cần bạn dành ra vài phút thả lỏng đầu óc, hít thở sâu, duỗi thẳng tay chân và thư giãn. Khi quay trở lại với công việc, bạn sẽ cảm thấy phấn chấn hơn, tập trung hơn và hăng hái hơn, tựa như bạn vừa bấm vào nút "khởi động lại" vậy.

Giống như hầu hết mọi người, thỉnh thoảng tôi cũng chăm chú làm việc đến độ quên cả nghỉ ngơi. Tôi ngồi hàng giờ để viết sách hay làm công việc gì đó. Cuối cùng khi đứng lên, tôi cảm thấy nặng nhọc và mệt mỏi kinh khủng. Lúc đó, tôi mới sực nhớ rằng mình đã không nghỉ ngơi giữa giờ. Dù có một vài ngoại lệ nhưng hầu như mỗi khi nhìn vào kết quả công việc của những lần ấy, tôi nhận thấy nó không phải là tốt nhất.

Suy nghĩ về bí quyết này, hẳn bạn sẽ đồng ý với ý kiến cho rằng: "*Nhiều không phải lúc nào cũng tốt*". Khi làm việc ít hơn vài phút mỗi ngày, tôi cảm thấy mình sáng suốt hơn và gặt hái được nhiều thành quả hơn. Và bởi vì đã tiết kiệm được nhiều năng lượng mỗi ngày nên tôi có thể kéo dài thời gian làm việc của mình thêm vài năm.

Đừng quá áp đặt bản thân theo quy luật 20/80

Quy luật 20/80 cho biết chỉ 20 phần trăm nhân công cũng có thể hoàn thành được 80 phần trăm công việc. Dù vậy, thỉnh thoảng tôi vẫn thấy tỷ lệ này hết sức vô lý!

Những nhân viên làm việc hiệu quả hoặc những người tham công tiếc việc thường không hiểu tại sao những đồng nghiệp khác lại không hiệu quả được như họ. Và như vậy, hễ cộng tác hoặc thậm chí chỉ cần nhìn thấy những đồng nghiệp mà họ nhận xét là “*lười biếng*” hoặc “k*hông gắng hết sức*” này, họ lại cảm thấy bực dọc. Thế là họ để bụng và tự nén khó chịu vào người.

Tôi nhận thấy những người như vậy thậm chí chẳng biết mình thuộc nhóm người làm việc hiệu quả - họ chỉ xem mình như một nhân viên bình thường, chỉ cố gắng làm tốt công việc được giao. Họ thật sự không hiểu tại sao những người khác lại không làm được như mình. Tôi từng biết một nhân viên làm việc cực kỳ hiệu quả. Anh luôn khăng khăng rằng: *“Tôi chẳng được việc đến vậy đâu. Tôi cũng chỉ như mọi người thôi mà”*. Vì biết anh khá rõ nên tôi hiểu anh đang thật lòng nghĩ như vậy. Hơn thế, anh còn chia sẻ với tôi cái nhìn về cuộc sống và những người xung quanh. Anh thật sự cảm thấy hầu hết mọi người đều không làm việc chăm chỉ và không phát huy hết tiềm lực của họ. Nếu bạn cũng có cùng nhìn nhận như anh bạn tôi, hẳn lúc nào bạn cũng cảm thấy thất vọng và bực bội. Với cái nhìn tiêu cực của mình, bạn thấy mọi việc đều không được hoàn thành hoặc lẽ ra phải được hoàn thành tốt hơn. Bạn nhìn thế giới như một nơi chứa đầy những người kém cỏi.

Dù tầm nhìn của bạn chẳng phải quá lớn lao nhưng rõ ràng, bạn đã quan sát thế giới từ đôi mắt của người luôn yêu cầu cao. Và như vậy, bạn khó chấp nhận (hoặc hiểu) rằng mỗi người đều có những ưu tiên và đam mê khác nhau, cũng như có năng lực và quan niệm không giống nhau. Mỗi người nhìn cuộc sống từ những góc độ riêng và làm việc với tốc độ riêng. Và mỗi người cũng có một định nghĩa khác nhau về *“hiệu quả”*.

Bạn có thể dễ dàng giải quyết vấn đề này bằng cách thay đổi cách nhìn nhận của mình. Thay vì soi mói vào những gì người khác không làm được, hãy tập trung vào kết quả bạn đạt được nhờ sức lực của mình – cả về tài chính, năng lượng, cảm xúc và tinh thần. Nói cách khác, sẽ tốt hơn cho bạn khi bạn thừa nhận mình đang hướng đến hình mẫu một nhân viên cực kỳ xuất sắc và đó là sự lựa chọn của bạn. Tất nhiên, sự lựa chọn này sẽ đi kèm với nhiều lợi ích khác. Lúc này, bạn cảm thấy hài lòng hơn về bản thân đồng thời nhận thấy các mục tiêu của mình đang dần được lấp đầy và tiềm năng của mình cũng được phát huy triệt để hơn. Bạn kiếm được nhiều tiền hơn và cảm thấy thích thú hơn khi làm việc. Tài chính được đảm bảo và các cơ hội cũng đến với bạn nhiều hơn. Có thể bạn sẽ thoải mái hơn nhờ hoàn thành một khối lượng công việc nhất định trong ngày. Nghĩa là khi đó, bạn có những động cơ rõ ràng để cố gắng không ngừng. Như vậy, bạn sẽ không còn cảm thấy tức giận hay bực dọc trước những người không có cùng sự lựa chọn như bạn, hay những người không làm việc hiệu quả được như bạn, ít nhất là theo tiêu chuẩn bạn đề ra.

Trong khi đó, mỗi người có quyền tự quyết định làm bao nhiêu thì hợp lý. Họ có quyền tự cân nhắc thiệt hơn, cân bằng các yếu tố, quyết định mình sẽ làm việc chăm chỉ đến mức độ nào và năng suất đến đâu.

Bạn có thể dựa vào năng suất làm việc của người khác – đồng nghiệp, đối tác, nhà thầu, nhân viên – để định ra những chuẩn mực và hiệu suất làm việc của bản thân. Tôi không bảo bạn làm việc ít đi hay giảm tiêu chuẩn của mình mà chỉ khuyên bạn hãy linh hoạt và tích cực khi đánh giá năng suất làm việc của mọi người để không phải thất vọng hay ấm ức về người khác. Khi tôi linh hoạt nhìn nhận để kiểm soát mức độ căng thẳng của bản thân, tôi có thể dễ dàng giúp mọi người phát huy khả năng tốt nhất của họ mà không làm họ cảm thấy khó chịu hoặc chống đối.

Một khi chấp nhận thực tế về sự khác biệt ở mỗi người, bạn sẽ sống cởi mở hơn đồng thời trân trọng hiệu quả cũng như phong cách làm việc của mọi người. Khi đó, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy thoải mái và nhẹ nhõm hơn nhiều.

Lập danh sách những ưu tiên của bạn

Bí quyết này trông có vẻ đơn giản nhưng lại cực kỳ hữu ích. Nó khuyên bạn hãy lên danh sách những ưu tiên cá nhân của mình. Sau khi đã lựa chọn kỹ càng, bạn hãy viết ra giấy và quên nó đi trong một vài tuần.

Chẳng hạn, danh sách ưu tiên của bạn: 1. Đọc sách thư giãn; 2. Tập thể dục; 3. Tham gia công tác tình nguyện; 4. Dành thời gian cho gia đình và bạn bè; 5. Thiền định; 6. Hòa mình với thiên nhiên; 7. Sắp xếp lại cuộc sống; 8. Viết lách, 9. Thử một vài điều mới; 10. Ăn uống lành mạnh; 11. Đi du lịch...

Và đây là điều quan trọng: sau một thời gian, hãy lấy danh sách này ra và đọc lại. Bây giờ, hãy thành thật hồi tưởng lại khoảng thời gian kể từ lúc bạn lập danh sách này. Ngoài thời gian làm việc, bạn đã làm gì? Nếu những hoạt động của bạn trùng với danh sách thì tôi xin chúc mừng bạn bởi chỉ có một ít người làm được như bạn mà thôi. Hãy tiếp tục phát huy điều đó.

Ngược lại, nếu bạn nhìn vào bản danh sách và nhận ra (giống như tôi trong lần đầu tiên thực hiện bí quyết này) phần lớn thời gian của mình đã được dùng cho những chuyện khác thì bạn cần xem lại. Giống như đa số mọi người, bạn ít dành thời gian để tập thể dục, không tham gia tình nguyện bên ngoài và hầu như chỉ trốn trong nhà. Chúng ta bỏ qua những gì mình cho là quan trọng để dành thời gian cho những hoạt động có vẻ bức bách hơn hay giản tiện hơn. Thật không may, cuộc sống lại không giảm cho ta những công chuyện bức bách hoặc trao tặng thời gian để ta làm những việc mình thích. Nếu bạn không thực hiện những ưu tiên này, bạn sẽ bỏ lỡ chúng.

Một người bạn đã dạy cho tôi bài học ý nghĩa mà tôi luôn ghi nhớ. Anh nói: *"Anh phải tuyên bố bằng hành động chứ không phải chỉ bằng lời nói"*. Điều đó có nghĩa là dù tôi khẳng định với bạn rằng gia đình và bạn bè rất quan trọng với tôi, hoặc tôi viết ra danh sách về những điều mình mong muốn, hoặc thậm chí tôi viện ra những nguyên cớ hợp lý, thì rốt cuộc thước đo cho những điều thật sự quan

trọng với tôi chính là cách tôi sử dụng thời gian và năng lượng của mình.

Nói thẳng ra, nếu tôi dành thời gian rảnh để rửa xe, uống bia và xem ti vi thì có nghĩa ưu tiên của tôi chính là xe hơi, bia và chiếc ti-vi.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là những hoạt động trên thiếu lành mạnh. Cũng có lúc việc xem ti vi, rửa xe được bạn đưa vào danh sách ưu tiên của mình. Không có vấn đề gì cả! Điều tôi muốn đề cập ở đây là những hoạt động thường xuyên và cách bạn trải qua phần lớn thời gian của mình.

Hẳn bạn đã hiểu tại sao bí quyết này lại đóng vai trò quan trọng trong việc tạo lập một cuộc sống chất lượng. Khi bạn bận rộn, làm việc cật lực, mệt mỏi hoặc quá tải, bạn dễ trì hoãn hoặc bỏ qua những ưu tiên thật sự của mình. Bạn bị cuốn vào vòng xoáy công việc và bận rộn đến độ chỉ thực hiện được một ít hoặc không thực hiện được những điều mà bạn biết nó sẽ mang đến cho mình hạnh phúc. Bạn tự nhủ: *"Lâu lâu mới có lúc bận rộn như vậy"* hoặc *"Mình sẽ làm những việc đó khi thư thả hơn",* nhưng rồi bạn chẳng bao giờ làm được cả. Dần dần, bạn sẽ cảm thấy bất mãn và điều này sẽ ảnh hưởng xấu đến công việc và nhiều khía cạnh khác trong cuộc sống của bạn.

Bạn hoàn toàn có thể cải thiện được tình trạng này một khi để ý đến nó. Bạn có thể bắt đầu bằng những điều chỉnh nhỏ. Hãy đọc sách trước khi đi ngủ, dậy sớm hơn thường ngày để tập thể dục, ngồi thiền… Hãy nhớ, nếu bạn có thể lập ra danh sách những ưu tiên của mình thì bạn cũng có thể thực hiện chúng. Vậy ngay bây giờ, bạn hãy lập danh sách những điều mình muốn làm – đó sẽ là một khởi đầu hoàn hảo cho bạn đấy.

Học cách lắng nghe

Trong các cuốn sách trước, tôi đã viết về nhiều khía cạnh khác nhau của việc lắng nghe. Sở dĩ tôi thường xuyên nhắc về điều này bởi theo tôi, khả năng lắng nghe người khác là một trong những yếu tố quan trọng nhất dẫn đến thành công cả trong cuộc sống lẫn trong công việc. Thật không may, đây lại là điểm yếu lớn nhất của nhiều người trong chúng ta. Tuy nhiên, chỉ cần bạn chú ý phát triển khả năng lắng nghe của mình, bạn đã có thể thu được lợi ích lớn giúp phát triển những mối quan hệ tốt đẹp, thể hiện bản thân tốt hơn và tất nhiên là giảm nhẹ căng thẳng!

Hãy dành thời gian nhìn nhận khả năng lắng nghe của bạn trong công việc. Bạn đã thật sự lắng nghe đồng nghiệp của mình? Bạn có bao giờ cắt ngang hoặc tranh lời họ? Tại các cuộc họp, bạn kiên nhẫn lắng nghe hay nóng vội phản ứng lại? Bạn có thật sự tiếp thu ý kiến của người khác, hay bạn cho rằng bạn đã biết họ định nói gì nên cướp lời họ? Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi trên và bạn sẽ thấy tác dụng của chúng. Hầu hết những người mà tôi hỏi đều thừa nhận rằng khi học cách tự vấn bản thân những điều trên, họ đã cải thiện được khả năng lắng nghe của mình, ít nhất là trong một vài lần.

Có nhiều lý do giải thích tại sao khả năng lắng nghe hiệu quả là công cụ tuyệt vời giúp ta giải tỏa căng thẳng. Đầu tiên, những người biết lắng nghe thường được tôn trọng và trọng dụng. Khi tiếp xúc với những người biết lắng nghe, bạn cảm thấy dễ chịu vì họ khiến cho bạn cảm thấy mình thật đặc biệt. Và bởi vì những người biết lắng nghe được đồng nghiệp và mọi người yêu quý, nên họ có thể tránh được những căng thẳng thường gặp trong công việc – như bị nói xấu sau lưng, hiềm khích cá nhân, phá hoại ngầm hoặc những cảm giác tiêu cực. Vì vậy, khi bạn biết lắng nghe, mọi người sẽ muốn giúp đỡ bạn.

Khả năng lắng nghe sẽ giúp bạn hiểu được điều mọi người đang nói, đồng thời giúp bạn tránh được những hiểu lầm gây căng thẳng. Nếu bạn hỏi mọi người điều gì khiến họ khó chịu và thất vọng, thì câu trả lời mà bạn nhận được nhiều nhất sẽ là *"không được lắng nghe"*. Vậy nên, việc lắng nghe người khác nói sẽ giúp bạn tránh được nhiều hoặc hầu hết các xung đột trong cuộc sống thường nhật. Cuối cùng,

nó cũng giúp bạn tiết kiệm được thời gian vì bạn sẽ loại trừ được những hiểu lầm do thiếu thông tin.

Đây là một trong những bí quyết đầy sức mạnh có thể mang lại những kết quả to lớn và tức thời. Một khi áp dụng bí quyết này, bạn sẽ nhận được kết quả xứng đáng. Các đồng nghiệp có thể chẳng nhận ra sự thay đổi ở bạn, nhưng họ sẽ có cảm giác khác khi ở bên bạn. Và trên hết, tự bản thân bạn sẽ cảm thấy điềm tĩnh và dễ chịu hơn.

Ghi nhớ câu tục ngữ: “Mật ngọt chết ruồi”

Khi chứng kiến một người nào đó mặt nặng mày nhẹ, công kích hoặc hăm dọa người khác, tôi chỉ muốn nhắc họ hãy nhớ đến câu tục ngữ: “*Mật ngọt chết ruồi*”. Đơn giản là vì nó mang lại nhiều điều hữu ích! Hiển nhiên sẽ có lúc bạn phải ép buộc hoặc đe dọa mọi người để họ thuận theo ý muốn của mình. Tuy nhiên, tôi chắc chắn rằng thái độ và cách cư xử đó sẽ gây bất lợi cho bạn.

Khi tỏ ra tử tế, nhẫn nại, công bằng và biết lắng nghe mọi người, bạn sẽ thấy được sự hữu ích từ thái độ khiêm tốn của mình. Mọi người sẽ cảm thấy tin tưởng và thoải mái khi được ở bên bạn. Họ sẽ sát cánh cùng bạn, chia sẻ với bạn những bí mật thành công cũng như muốn hỗ trợ bạn nhiều nhất. Khi bạn cư xử thân ái với mọi người, họ sẽ gắn bó và yêu thương bạn. Họ dễ dàng bỏ qua cho bạn khi bạn mắc lỗi lầm. Và khi nhắc về bạn, mọi người sẽ dùng những nhận xét đầy tích cực và vui vẻ.

Và điều ngược lại sẽ xảy đến nếu bạn tỏ ra khó chịu và hay đòi hỏi. Khi đó, những phẩm chất tốt đẹp của bạn sẽ bị che lấp. Không những thế, bạn còn tạo nên căng thẳng cho bản thân khi tỏ thái độ chống đối và ác ý với mọi người. Khi tỏ ra huênh hoang, nghĩa là bạn đang đẩy mọi người ra xa mình.

Đối vối bản thân tôi, khi quyết định hợp tác công việc với ai, tôi không dựa vào giá cả, chất lượng hay thù lao, mà dựa vào cảm giác tốt đẹp và thoải mái về những người cùng làm việc với mình. Tôi luôn cảm thấy rằng khi làm theo điều trái tim mách bảo và tiếp xúc với những người tử tế thì công việc và cuộc sống của tôi diễn ra suôn sẻ và hạnh phúc hơn. Tôi phát triển một hình ảnh tốt đẹp trong mắt những người xung quanh, nhờ vậy mà công việc kinh doanh cũng như các mối quan hệ cá nhân của tôi cũng phát triển tốt đẹp.

Theo tôi, ngay cả khi bạn đã là một người tử tế thì bạn cũng cần lưu ý đến bí quyết này. Tất cả chúng ta đều vẫn còn một chặng đường dài phía trước. Có thể trong hiện tại, ta vẫn đối xử tốt với mọi người nhưng dần dà, ta trở nên ngạo mạn hơn, hay công kích, đổ lỗi cho

người khác hoặc sử dụng mánh khóe để đạt được mục đích. Trong khi đó, việc thừa nhận tầm quan trọng của những hành động tử tế và nhẫn nại sẽ giúp bạn phát huy nhiều đức tính tốt của bản thân.

Dù tất cả chúng ta đều đã từng nghe và hiểu về tác dụng của câu tục ngữ: "*Mật ngọt chết ruồi*", nhưng trong công việc, việc ghi nhớ nó sẽ mang lại cho ta rất nhiều điều hữu ích.

Tránh cụm từ: “Tôi *buộc phải* làm việc”

Sở dĩ tôi đề cập đến bí quyết này vì cụm từ: “Tôi *buộc phải* làm việc” rất phổ biến ở nhiều người chúng ta.

Tất nhiên, trong nhiều trường hợp, bạn không sai khi nói rằng mình *buộc phải* làm việc. Tuy vậy, cụm từ này thường mang nhiều ý nghĩa tiêu cực và việc phát biểu như thế chẳng khác gì bạn đang tự hủy hoại mình cả.

Hành động của chúng ta được quyết định bằng lời nói nhiều hơn là bằng suy nghĩ. Lời nói vẽ lên bức tranh về những mong đợi và mở đường cho hành động của ta. Vậy nên, nếu bạn cho rằng mình buộc phải làm việc, nghĩa là bạn ngụ ý rằng công việc đó không phải lựa chọn của bạn – và bạn muốn ở nơi khác cũng như được làm công việc khác. Và điều đó cũng có nghĩa là bạn không toàn tâm toàn ý cho công việc hiện tại. Kết quả là bạn không thể phát huy hết năng lực của mình cho công việc đó. Vì vậy, khi bạn nói: “Tôi *buộc phải* làm việc”, bạn đã lên kế hoạch cho một ngày tồi tệ sắp xảy đến.

Ngoài ra, có một thông điệp tiêu cực khác mà bạn gửi đến bản thân và mọi người khi nói “Tôi *buộc phải* làm việc”. Có vẻ như trong thâm tâm, bạn thật sự muốn nói: *“Mình chán ghét công việc này. Mình không được chọn công việc yêu thích*”. Hãy nghĩ xem. Nếu bạn thật sự yêu công việc của mình, tại sao bạn lại nói: *“Tôi buộc phải làm việc”* mà không phải là *“Tôi đi làm đây”* hoặc *“Tôi bắt đầu một ngày đây”?* Tất nhiên, tôi không có ý bảo bạn phải nhảy cẫng lên và sung sướng thốt lên rằng: *“Hay quá! Đã đến giờ đi làm rồi!”*, nhưng ít ra bạn phải lạc quan hơn trước khi bắt đầu một ngày mới chứ. Và bạn có đồng ý rằng mọi người xung quanh cũng sẽ phấn chấn hơn khi nghe bạn nói ra những lời tích cực?

Tôi chắc rằng bạn sẽ ngạc nhiên khi loại bỏ được thói quen xấu này. Khi bắt đầu một ngày bằng những tuyên bố tích cực, bạn đang gửi đến não bộ của mình một thông điệp rằng bạn mong muốn một ngày thật sự tốt đẹp.

Hãy nhớ, hầu hết chúng ta đều phải dành ít nhất tám giờ mỗi ngày và năm ngày mỗi tuần cho công việc. Bạn cần gắn bó với công việc, bất kể bạn mô tả về nó ra sao. Vậy thì tại sao bạn không bắt đầu một ngày bằng những câu nói tích cực hơn?

Đừng hứa hẹn quá nhiều

Mãi đến một vài năm trước tôi mới nhận ra thói quen hay hứa hẹn của mình. Trong một ngày làm việc, tôi hứa rất nhiều điều với mọi người (dù thoạt nghe chúng không hẳn là lời hứa hẹn) và sau đó thì tôi cảm thấy hối hận. Và điều đáng nói, chính việc hứa hẹn này là nguyên nhân cơ bản khiến tôi cảm thấy căng thẳng.

Hãy nghĩ về những việc mà chúng ta đã đồng ý thực hiện giúp mọi người (dù đôi lúc không thể xem chúng là lời hứa), hay những hứa hẹn mà chúng ta buột miệng một cách vô thức, chẳng hạn như: *"Tôi sẽ gọi lại cho anh sau", "Tôi sẽ ghé qua chỗ anh", "Tuần tới tôi sẽ gửi anh bản sao", "Tôi sẽ lấy đồ cho anh"* hoặc *"Hãy gọi tôi bất cứ lúc nào anh cần người làm thay ca"*. Thậm chí, những câu buột miệng như: *"Không có vấn đề gì"* cũng có thể khiến bạn gặp rắc rối bởi như vậy có nghĩa là bạn đã chấp nhận lời đề nghị trong khi lại chưa chắc mình sẵn lòng thực hiện hoặc có khả năng thực hiện hay không. Thực tế, bạn đã cho phép người khác yêu cầu bạn thực hiện một vài điều, thậm chí nhiều điều cho họ, bởi vì bạn nói với họ là *"không có vấn đề gì"*.

Tôi từng mắc phải thói quen này và vướng vào nó mỗi ngày. Một vài người hỏi nhờ tôi làm vài việc như: *"Anh có thể gửi cho tôi bài báo của anh được không?"*; và tôi đáp lại ngay lập tức*: "Chắc chắn rồi. Không vấn đề gì"*. Thậm chí, tôi còn viết vào giấy để ghi nhớ nó. Vậy là tới cuối ngày hoặc cuối tuần, tôi có một trang đầy những lời hứa phải thực hiện. Lúc đó, tôi thường hối hận, thậm chí là bực mình vì đã hứa hẹn quá nhiều. Vì phải hoàn thành những lời hứa nên tôi thiếu thời gian hoặc phải gấp rút thực hiện những chuyện riêng của bản thân mình.

Chắc hẳn có nhiều người giống tôi khi để bản thân lâm vào tình cảnh phải nỗ lực để hoàn thành lời hứa. Rõ ràng, càng hứa hẹn, bạn càng chịu nhiều áp lực khi thực hiện chúng để làm hài lòng mọi người.

Ở đây, tôi muốn làm rõ vài điều. Tôi không khuyên bạn đừng hứa hẹn và cũng không bảo rằng việc hứa hẹn là không cần thiết. Tôi chỉ muốn khuyên bạn hãy cân nhắc trước khi hứa hẹn bất kỳ điều gì. Khi

hạn chế đưa ra lời hứa, bạn sẽ không còn quá căng thẳng vì phải giữ lời nữa! Chẳng hạn, tôi thường cam đoan với các nhà xuất bản: *"Tôi hứa sẽ gửi nó vào giờ này tuần tới"* trong khi thực tế, các nhà xuất bản chẳng cần tôi hứa hẹn mà chỉ cần tôi nỗ lực hết sức. Nhưng vì đã đưa ra lời hứa nên tôi buộc phải cố gắng giữ lời bằng mọi cách. Một lời hứa không khiến bạn căng thẳng. Nhưng nếu hứa hẹn quá nhiều, chắc chắn bạn sẽ gặp rắc rối.

Tôi đã học cách đánh giá mức độ quan trọng của từng yêu cầu. Chẳng hạn, nếu người ta nhờ tôi gửi bài báo của tôi, có thể tôi sẽ đồng ý (nhưng không nêu rõ thời gian), hoặc từ chối và gợi ý cho họ cách tìm bài viết ấy qua các nguồn công cộng.

Tôi cũng học được cách bớt đi những đề nghị tự nguyện làm điều gì đó cho mọi người. Ví dụ, thay vì bảo: *"Này, tôi sẽ gửi cho cậu cuốn sách mà chúng ta đang nói đến"*, tôi chỉ tự nhủ nó trong đầu. Như vậy, tôi vẫn có thể gửi sách cho người này nếu tôi muốn hoặc nếu có thời gian mà không bị ràng buộc vì lời hứa của mình.

Khi hạn chế đưa ra lời hứa hẹn, bạn sẽ nhận về hai lợi ích chính. Đầu tiên, bạn sẽ tiết kiệm được nhiều thời gian và công sức khi chỉ tập trung vào những lời hứa thật sự quan trọng. Thứ hai, khi bạn hứa ít đi, những lời hứa của bạn sẽ thật sự có ý nghĩa, cả với bản thân bạn và với người nhận được. Nếu hứa hẹn quá nhiều, bạn dễ nhầm lẫn giữa các lời hứa với nhau cũng như không đánh giá được mức độ quan trọng của chúng. Cuối cùng, có thể bạn lại thất hứa với người mà bạn yêu thương nhất. Ngược lại, nếu hứa ít đi, bạn có thể kiểm soát mọi thứ và tập trung vào ưu tiên của mình.

Tôi sẽ không *hứa* với bạn rằng bí quyết này sẽ giúp ích cho bạn – nhưng tôi chắc rằng nó có thể.

Xem xét và sẵn sàng thay đổi những thói quen của bạn

Khi làm việc để kiếm sống, bạn rất dễ sa vào một số thói quen nhất định. Có những thói quen lành mạnh nhưng có một số lại không. Có những thói quen bạn thực hiện vì cảm thấy chúng cần thiết, vì trước nay vẫn vậy hoặc chỉ vì nhiều người làm vậy. Những thói quen trở thành một phần cuộc sống đến nỗi bạn chẳng bao giờ đặt câu hỏi tại sao chúng lại xuất hiện và cũng chẳng buồn thay đổi chúng. Thông thường, chúng ta hình thành một thói quen và gắn với nó cho đến cuối đời.

Việc xem xét và sẵn sàng thay đổi một số thói quen có thể mang lại lợi ích lớn lao cho cuộc sống của bạn. Đôi lúc, thói quen chính là nguồn gốc gây căng thẳng cho bạn. Và dù bạn có nhận thấy hay không thì chúng vẫn có thể khiến cuộc sống của bạn trở nên nặng nề.

Sau đây là một số thói quen không tốt phổ biến của nhiều người trong chúng ta:

1. Vội vã làm việc mà không dành thời gian để khởi động.

2. Ăn trưa quá nhiều, sau đó than phiền rằng mình không có thời gian vận động hoặc luôn mệt mỏi vào buổi chiều.

3. Uống quá nhiều cà phê và luôn cảm thấy lo lắng hay cáu kỉnh.

4. Thích nhậu nhẹt sau giờ làm việc.

5. Tỏ thái độ khó chịu vào đầu giờ làm, hoặc không thân thiện với các đồng nghiệp.

6. Tốn quá nhiều thời gian đọc báo thay vì đọc những cuốn sách yêu thích.

7. Đi ngủ quá muộn hoặc quá sớm.

8. Ăn vặt vào ban đêm (có thể bạn cho rằng làm vậy là thư giãn

nhưng thực chất nó ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn).

Hẳn bạn cũng nhận ra rằng những thói quen trên đều có thể gây căng thẳng cho cuộc sống. Vậy nên, việc sẵn sàng xem xét các thói quen của mình luôn là điều nên thực hiện.

Việc thay đổi một vài thói quen có thể giúp bạn giảm thiểu căng thẳng trong công việc cũng như trong cuộc sống. Mọi sự thay đổi dù là đơn giản cũng đều có thể mang lại tác dụng.

Thông thường, sự khác biệt giữa một ngày căng thẳng và một ngày êm đẹp đơn giản chỉ nằm ở thái độ của bạn, đặc biệt vào đầu ngày. Chỉ cần bạn dậy sớm hoặc đi làm sớm hơn một chút thì mọi chuyện sẽ khác hẳn.

Tôi biết nhiều người có thói quen đi dạo thay vì dùng bữa ăn giữa buổi. Cuộc sống của họ đã thay đổi chỉ bằng quyết định đơn giản đó. Họ giảm cân và trở nên khỏe mạnh hơn. Ngoài ra, khi gặp gỡ bạn bè vào lúc đi dạo như vậy, cuộc sống xã hội của họ cũng trở nên rộng mở hơn. Họ cảm thấy thư giãn và điềm đạm hơn.

Những người hay nhậu nhẹt thường dễ cảm thấy uể oải và cáu kỉnh hơn vào ngày hôm sau. Loại bỏ hoặc giảm bớt thói quen này có thể khiến bạn cảm thấy khỏe khoắn hơn. Bạn có thể ngủ ngon hơn và có nhiều năng lượng hơn cho ngày hôm sau. Hầu hết những người giảm nhậu nhẹt đều cảm thấy nhẫn nại hơn và theo đó, các mối quan hệ của họ cũng được cải thiện.

Mỗi chúng ta đều có những thói quen khác nhau. Tuy tôi chẳng thể chỉ rõ cho bạn nên thay đổi thói quen nào, nhưng tôi chắc chắn rằng có ít nhất một thói quen mà bạn cần thay đổi. Vậy thì tại sao bạn lại không thử xem?

Tập trung vào thời điểm hiện tại

Đã có rất nhiều phương tiện thông tin đề cập đến tác dụng kỳ diệu của việc *"tập trung vào thời điểm hiện tại"*. Thế nhưng, đây lại là một trong những bí quyết mà ta hiếm khi áp dụng triệt để. Khi hướng sự chú ý của mình vào thời điểm hiện tại, bạn sẽ nhận thấy những lợi ích đáng ngạc nhiên. Bạn ít vội vã hơn đồng thời làm việc hiệu quả hơn. Bạn cũng cảm thấy yêu thích công việc hơn, lắng nghe tốt hơn và học hỏi được nhiều hơn.

Ta thường tập trung sự chú ý của mình vào những điều sắp xảy đến. Chúng ta nghĩ (và lo lắng) về nhiều thứ cùng một lúc – các thời hạn, ngày cuối tuần, những hồi đáp về kết quả công việc của ta. Chúng ta tiên liệu về những phản đối, rắc rối hay những điều tồi tệ có thể xảy đến.

Hoặc cũng có thể ta hướng sự chú ý của mình vào những điều đã xảy ra – ta hối hận về sai lầm của mình hay bực bội về một cuộc tranh cãi vừa xảy ra sáng nay. Thỉnh thoảng, ta buồn phiền về kết quả kinh doanh thấp của quý trước hoặc nhớ lại một sự cố gây xấu hổ nào đó. Và bất kể sự kiện đó thuộc về quá khứ hay tương lai, chúng ta đều hình dung về chúng với những tình huống xấu nhất. Nhưng vấn đề là chẳng ai biết trong tương lai, những sự kiện đó có xảy ra hay không. Thậm chí ngay cả khi xảy ra, nó cũng không tồi tệ bằng những gì bạn tưởng tượng. Trong khi đó, đằng nào thì những sự kiện trong quá khứ cũng đã xảy ra; và bạn chẳng thể thay đổi được chúng.

Bạn thường nghĩ về quá khứ hoặc tương lai khi bạn chuẩn bị bắt tay vào công việc? Hãy nghĩ xem, liệu bạn có thể làm việc hiệu quả hay không khi mà tâm trí bạn chu du tận đâu đó?

Tôi đã từng làm việc ở cả hai trạng thái xao nhãng và tập trung. Từ kinh nghiệm của mình, tôi có thể bảo đảm với bạn rằng làm việc với một tâm trí tập trung sẽ thư thả hơn, sáng tạo hơn và hiệu quả hơn rất nhiều. Phải nhấn mạnh rằng một trong những khả năng tốt nhất của tôi (cho tới bây giờ) là luôn tập trung vào một việc trong từng thời điểm nhất định. Bất kể khi nói chuyện hay gặp gỡ với ai, tôi luôn hướng toàn bộ chú ý vào câu chuyện của họ mà không bị phân tâm bởi bất kỳ điều gì.

Tôi cũng cố gắng tập trung như vậy khi viết lách. Lúc này, tất cả mọi sự chú ý và năng lượng của tôi đều hướng vào một hoạt động duy nhất. Tôi nhận thấy rằng một giờ tập trung mang lại hiệu quả bằng cả ngày xao nhãng.

"*Tập trung tâm trí vào thời điểm hiện tại*" liên quan đến những gì đang diễn ra trong tâm trí của bạn chứ không phải những gì đang diễn ra trong văn phòng của bạn. Chắc chắn sẽ có lúc bạn bị xao nhãng bởi những thứ đến từ bên ngoài, chẳng hạn như điện thoại, đồng nghiệp chuyện trò hoặc các cuộc hẹn... Điều quan trọng nhất là bạn có thể nhanh chóng quay lại tập trung vào công việc hiện tại, dù có phải bỏ dở để làm việc khác thì sau đó vẫn có thể quay lại với công việc dở dang.

Ngoài những điều trên, lợi ích lớn nhất của việc tập trung tâm trí vào thời điểm hiện tại đó là nó sẽ khiến bạn cảm thấy thích thú vô cùng. Có một vài điều thật sự kỳ diệu sẽ xảy đến khi bạn tập trung vào những gì đang làm. Nó giúp gia tăng sự hài lòng trong bạn. Vậy hãy thử xem, tôi tin chắc là bạn sẽ cảm thấy thích thú.

Xem lại những mong ước

Nhiều người trong chúng ta dành phần lớn thời gian để ao ước mọi thứ khác đi. Chúng ta mơ về *"một công việc tốt hơn"* với nhiều trọng trách và quyền lợi hơn. Đến công ty làm việc, chúng ta ước gì mình được về nhà. Mới đến giữa tuần, ta mong hôm nay là thứ sáu. Ta mong chờ điều kiện làm việc được cải thiện hoặc được đi làm bằng phương tiện khác. Ta ước mình có thể đổi nghề, hoặc đối thủ của ta gặp trở ngại và tình thế của ta sẽ thay đổi. Danh sách các mong ước của ta có thể kéo dài bất tận. Thỉnh thoảng, những mong ước đó sẽ giúp ta gia tăng chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, có nhiều mong ước không đáng để ta đánh đổi thời gian và công sức. Chính vì thế, tôi khuyên bạn hãy xem lại những mong ước của mình.

Bí quyết này không yêu cầu bạn ngừng ước mơ hay ngừng phấn đấu cho một cuộc sống tốt đẹp hơn. Nó chỉ muốn nhắc nhở bạn hãy hài lòng với cuộc sống cùng những gì bạn đang có trong hiện tại. Hãy nghiêm túc xem xét lại những khát vọng của mình, bởi vì có khi để đạt được một mong muốn, bạn phải đánh đổi rất nhiều – chẳng hạn như căng thẳng nhiều hơn, di chuyển nhiều hơn, trách nhiệm nhiều hơn và xung đột nhiều hơn. Khi suy xét một cách cẩn thận, bạn có thể kiểm tra lại thái độ cũng như hiện tại của mình.

Tôi có quen một người luôn mơ về vị trí mà anh cảm thấy "sẽ tốt hơn nhiều" trong công ty. Anh không ngừng mơ về nó và luôn than phiền về vị trí hiện tại của mình. Khi đạt được vị trí như mong muốn, anh có tiếng tăm hơn và được trả lương cao hơn. Tuy nhiên, hầu như tuần nào anh cũng phải đi công tác một vài ngày. Anh bắt đầu bỏ lỡ nhiều hoạt động quan trọng của các con cũng như của bản thân – các trận bóng đá, biểu diễn ca nhạc, họp phụ huynh và nhiều hoạt động khác. Thêm vào đó, mối quan hệ giữa vợ chồng anh cũng trở nên căng thẳng vì cuộc sống thanh bình thường nhật đã bị đặt qua một bên để hướng tới *"một cuộc sống tốt đẹp hơn*" mà cả hai hằng mong muốn.

Một phụ nữ nọ cố gắng thuyết phục cấp trên cho phép cô làm việc tại nhà và cô đã thành công. Vấn đề là hai tháng sau, cô nhận ra rằng dù giao thông có tồi tệ chăng nữa thì cô vẫn thích đi vào thành phố mỗi ngày. Đi làm là cơ hội để cô gặp gỡ bạn bè vào giờ ăn trưa và sau

giờ làm việc. Cô nhớ những quán bên đường, những bài hát yêu thích được nghe trên đường đi làm. Sau một thời gian, cô cảm thấy như bị giam lỏng ngay trong căn nhà của mình.

Nhiều người khao khát quyền lực hoặc danh tiếng. Nhưng sau khi đạt được những điều đó, họ nhận ra rằng nó đã khiến họ mất đi quyền riêng tư. Thay vì bằng lòng với những gì đang có, họ lại thích mơ mộng xa xôi để rồi nhận lại được sự chỉ trích và xét nét.

Tôi nói vậy không có ý bảo rằng mọi sự đánh đổi của bạn đều không đáng. Với nhiều người, tiền bạc quan trọng hơn mọi thứ trên đời. Với nhiều người khác, danh tiếng là mục tiêu họ khao khát. Vấn đề ở đây là bạn phải xác định được điều gì là quan trọng nhất với mình. Vì thế, bạn cần suy ngẫm về câu hỏi quan trọng: *"Mình thật sự mong muốn điều gì nhất, và tại sao?"*.

Tham gia các hoạt động từ thiện của công ty

Nếu không tổ chức hoặc tham gia các hoạt động từ thiện thì làm sao bạn có thể thống kê được chính xác số phần trăm lợi nhuận mà công ty bạn dành cho công tác từ thiện? Năm phần trăm, hai phần trăm hay không phần trăm nào cả? Chẳng ai biết được! Tuy nhiên, có một điều mà tất cả chúng ta đều biết, đó là cuộc sống luôn có những hoàn cảnh để doanh nghiệp của bạn giúp đỡ.

Có nhiều lý do để bạn tham gia các hoạt động từ thiện, cả với tư cách cá nhân lẫn đại diện doanh nghiệp, chẳng hạn như vì sự đồng cảm, mong ước được phục vụ cộng đồng, cho đi để nhận lại, hướng đến tương lai, nuôi dưỡng tâm hồn hoặc thậm chí để giảm thuế. Tuy nhiên, việc bạn tham gia các hoạt động từ thiện tập trung có thể tạo nên động lực để doanh nghiệp của bạn xây dựng các chương trình từ thiện và hướng đến mục tiêu phục vụ cộng đồng. Nếu doanh nghiệp của bạn trích năm phần trăm lợi nhuận cho công tác từ thiện, thì doanh nghiệp bạn càng làm ăn phát đạt, những người bất hạnh sẽ càng được giúp đỡ nhiều hơn. Hành động này giúp doanh nghiệp của bạn trở nên nổi bật và sẽ thu được lợi ích từ đó.

Hoạt động từ thiện còn mang lại nhiều lợi ích gián tiếp cho doanh nghiệp của bạn. Nó tạo nên sự gắn kết giữa các nhân viên để cùng nhau gặt hái những giá trị và mục tiêu chung. Khi đó, doanh nghiệp của bạn không chỉ có ảnh hưởng tích cực đối với nhân viên, cổ đông, khách hàng mà còn với cả cộng đồng. Nó khuyến khích mọi người quan tâm và sẻ chia đối với những mảnh đời bất hạnh, không chỉ với tư cách tập thể mà còn với tư cách cá nhân. Tất cả những điều này sẽ giúp tạo ra môi trường làm việc hòa thuận và thân thiện.

Nếu sở hữu một doanh nghiệp riêng, bạn dễ dàng thực hành bí quyết này. Bạn chỉ cần bắt tay vào thực hiện ngay. Còn nếu bạn làm việc cho một doanh nghiệp nhỏ, bí quyết này cũng đơn giản với bạn. Bạn hãy đề xuất với sếp hoặc những đồng nghiệp yêu thích các hoạt động từ thiện. Tuy nhiên, nếu bạn làm việc cho một công ty lớn, bạn cần linh động để áp dụng bí quyết này. Trong một công ty lớn, mọi người thường cho rằng *"việc này đã có người khác lo"* và khiến bạn

có cảm giác không ai muốn lắng nghe đề xuất của mình. Lúc ấy, bạn hãy thử điều chỉnh một chút xem. Tôi đã gặp gỡ và tiếp xúc với nhiều chủ tịch tập đoàn. Qua tiếp xúc với họ, tôi thấy rằng hầu hết các chủ doanh nghiệp đều muốn được đóng góp cho cộng đồng và họ sẵn lòng làm điều đó. Trong trường hợp đã cố gắng hết sức nhưng vẫn không thể thuyết phục họ, bạn cũng đừng phiền lòng. Nếu không áp dụng được ở công ty, bạn vẫn có thể thực hành bí quyết này trong đời sống cá nhân của mình.

Thử hình dung xem, chỉ cần mỗi doanh nghiệp hay tập toàn chia sẻ năm hoặc mười phần trăm lợi nhuận của họ cho công tác từ thiện thì khoản tiền thu được thật khổng lồ, phải không? Một ngày, khi nhìn lại sự nghiệp của mình, bạn có thể tự hào về nhiều điều. Và có thể việc tham gia vào các công tác từ thiện sẽ là điều khiến bạn tự hào nhất. Bằng cách khuyến khích doanh nghiệp của mình tham gia các hoạt động từ thiện, bạn đã đóng góp to lớn cho thế giới này.

Đừng bao giờ nói xấu sau lưng đồng nghiệp

Một lần, tôi có dịp nói chuyện trong một buổi lễ của doanh nghiệp nọ. Sau đó, một người đàn ông tiến đến chỗ tôi và giới thiệu về mình. Tôi cảm thấy đó là người khá tử tế cho tới khi anh ta than vãn về tình hình công ty của anh.

Anh than phiền về cấp trên cùng nhiều đồng nghiệp khác. Chỉ nói chuyện với nhau khoảng mười phút mà tôi gần như biết hết những "chuyện bẩn" trong công ty anh ta. Nếu tin vào những lời anh ta nói thì toàn bộ công ty của anh ta đều có vấn đề, ngoại trừ bản thân anh ta.

Điều đáng buồn là tôi nghĩ anh này thậm chí chẳng nhận thấy mình đang nói xấu sau lưng đồng nghiệp. Có vẻ đây chỉ là một trong nhiều câu chuyện giao tiếp thường ngày của anh ta.

Ngày nay, thói quen này trở nên phổ biến trên thế giới. Có thể bạn cũng đưa ra những lời nhận xét vô tư về người khác. Bạn ướm lời mọi người: *"Cậu có nghe chuyện gì về John chưa?"* hoặc *"Cậu đã nghe chuyện này chưa?"* hoặc *"Này cậu biết không?"*. Có thể bạn là người khởi đầu câu chuyện, hoặc bạn thêm thắt vào nhận xét về người khác, liệt kê các ví dụ, đi sâu vào tình tiết và dò hỏi liên hồi.

Nhìn bề ngoài, những chuyện như vậy chẳng gây ảnh hưởng mấy cho tới lúc bạn nhận ra mình đã tiêu tốn quá nhiều thời gian và công sức chỉ để ngồi lê đôi mách hoặc nói xấu sau lưng người khác. Chắc chắn rằng có rất nhiều lúc bạn muốn tham gia trò chuyện với bạn bè hoặc đồng nghiệp, và điều đó chẳng có gì sai trái cả. Vấn đề là bạn cần phải biết phân biệt đâu là sự lựa chọn và đâu là thói quen. Chỉ một hành động nhỏ như vậy cũng có thể giúp bạn cải thiện chất lượng cuộc sống của mình.

Có hai lý do để bạn đừng bao giờ mắc phải thói quen xấu này. Đầu tiên, việc nói xấu sau lưng đồng nghiệp khiến bạn trở nên hèn hạ. Khi tôi nghe ai đó nói xấu sau lưng người khác, tôi chẳng có cảm giác gì về người bị nói xấu mà chỉ thấy người đang nói xấu kẻ khác mới đáng bị

phê bình. Với tôi, kẻ nói xấu sau lưng người khác là kẻ thiếu thành thực và là kẻ hai mặt. Ví dụ như người đàn ông tôi đề cập ở phần đầu, tôi tin anh ta chẳng bao giờ trực tiếp nói với đồng nghiệp những lời tiêu cực như đã kể với tôi. Nghĩa là trước mặt họ, anh ta vẫn mỉm cười thân thiện và nói năng tử tế, nhưng sau lưng họ, anh ta xử sự hoàn toàn khác hẳn.

Bạn hãy chú ý, hành động nói xấu sau lưng người khác không chỉ khiến bạn trở thành người tồi tệ mà còn gây rắc rối cho bản thân bạn. Bạn sẽ cảm thấy căng thẳng, lo lắng cũng như luôn cảm thấy tiêu cực về mình.

Lần tới, khi bạn nghe ai đó nói xấu người khác sau lưng, bạn hãy cố hình dung xem cảm giác thật sự của người đó là gì phía sau vẻ ngoài bình thản kia. Thử nghĩ xem họ cảm thấy thế nào khi nói những điều xấu xa, đả kích và tiêu cực về một người thậm chí không có mặt ở đó để chống trả lại. Rõ ràng, đây là một câu hỏi khó – nhưng câu trả lời có thể khiến người ấy cảm thấy xấu hổ. Lúc trước, mỗi khi nói điều không hay về người khác, tôi thường có cảm giác bất an. Tôi luôn tự hỏi: “Sao mình lại cảm thấy bất an đến vậy?”. Một điều chắc chắn là ta chẳng bao giờ đánh lừa được mình cả. Có thể có một vài thời điểm hiếm hoi bạn cảm thấy bình thường khi nói xấu người khác, nhưng đa số trường hợp, bạn sẽ phải sống trong cảm giác bất an. Người đàn ông tôi đề cập đến ở trên đã nói chuyện với tôi bằng âm lượng rất nhỏ - bởi anh ta sợ bị người khác nghe thấy!

Chấp nhận sự thật rằng thỉnh thoảng bạn cũng phải trải qua một ngày thật sự tồi tệ

Gần đây, tôi trải qua một ngày vô cùng tồi tệ mà mỗi khi nghĩ lại, tôi cảm thấy khó tin đến nực cười. Ngày hôm đó, có vẻ như mọi chuyện tồi tệ đều rủ nhau xảy đến. Chuyện là tôi được mời đến một tiểu bang khác để diễn thuyết. Thật sự thì tôi không muốn đi bởi tôi vừa trở về nhà sau một chuỗi các chuyến công tác dài ngày. Tôi nhớ gia đình, mệt mỏi và đã bỏ lỡ khá nhiều công việc. Mặc dù đã có lịch làm việc nhưng nhà xuất bản của tôi ra sức thuyết phục rằng đây là sự kiện vô cùng quan trọng và mọi người ở đó đều thật sự mong tôi có mặt. Vậy là tôi đồng ý đi.

Trên đường đến sân bay, tôi gặp phải trận kẹt xe chưa bao giờ khủng khiếp hơn - chặng đường bình thường chỉ mất bốn mươi lăm phút chạy xe nay kéo dài đến hai tiếng. Tệ hơn nữa, trên đường đi, tôi đã làm đổ nguyên tách café vào áo sơ mi đang mặc trên người.

Khi đến sân bay, tôi đã bị trễ chuyến nên phải đi chuyến khác. Vì bị mất ghế đặt trước nên tôi phải chen chúc ở một hàng ghế giữa. Vốn thuộc tạng người to cao, tôi cảm thấy hết sức bất tiện khi phải xoay xở trong không gian chật hẹp như vậy. Bởi đã bị trễ chuyến nên tôi cũng nhỡ luôn chuyến bay chuyển tiếp tại Chicago và phải đợi ở sân bay này nhiều giờ đồng hồ để đón chuyến bay muộn nhất của ngày hôm đó. Khi tôi đang ngồi đọc sách tại sân bay Chicago, một phụ nữ đi ngang qua vấp phải túi hành lý và làm đổ cốc nước ngọt cô đang cầm vào cặp tài liệu đang mở của tôi. Khi cô lúi húi xin lỗi tôi, phần còn lại của cốc nước ngọt lại tiếp tục bị đổ vào cuốn sách tôi đang đọc! Vậy là toàn bộ tài liệu thuyết trình, cuốn sách cùng vé máy bay, hóa đơn, ảnh của các con tôi cùng nhiều giấy tờ khác đều bị ướt đẫm, ngả màu và không thể dùng được.

Tôi đến địa điểm công tác lúc trời gần sáng và gần như kiệt sức. Chẳng nghỉ ngơi được bao nhiêu, tôi vội vã đi tắm rồi bước xuống sảnh khách sạn. Theo dự kiến, tôi sẽ gặp người đại diện của bên tổ chức sự kiện tại đây. Nhưng đến nơi, tôi chẳng thấy ai cả! Tôi đến

thẳng phòng diễn ra sự kiện nhưng vì lý do an toàn, người ta không cho phép tôi vào trừ khi có người đại diện. Vậy là tôi đứng nguyên ở đó cho tới khi có người đại diện dẫn vào. Hẳn bạn cũng đoán được là lúc này, tôi đã nhỡ buổi nói chuyện. Về cơ bản, tôi đã phụ lòng hai ngàn thính giả đang mong chờ sự xuất hiện của tôi.

Theo lẽ thường, một ngày như vậy xảy đến chẳng phải do lỗi của ai cả - chỉ là tình cờ tất cả mọi rắc rối, xui xẻo, sai sót đều rủ nhau ập đến cùng lúc mà thôi.

Một ngày như vậy chẳng khác gì thảm họa, phải không? Nhưng liệu chúng ta có nên cau có, giận dữ, bực bội? Xin thưa không. Với những ngày như vậy, tôi chỉ tự nhủ với mình: *"Hãy đối diện với sự thật. Tất cả mọi người đều có lúc gặp phải những ngày thật sự tồi tệ. Và bây giờ đến lượt mình gặp phải, thế thôi"*.

Thái độ bình thản của tôi trước sự cố trên không phải bởi vì tôi là người thờ ơ, vô tâm, thiếu trách nhiệm trong công việc. Ngược lại, cũng giống như các bạn trong những tình huống khác, tôi đã cố gắng hết sức và phải di chuyển chặng đường dài để có thể đến đúng giờ. Tôi rất tự hào vì mình gần như không bao giờ hủy bất cứ sự kiện nào. Và mỗi khi có mặt tại sự kiện, tôi luôn cố gắng diễn thuyết hết mình để phục vụ thính giả. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều chỉ là con người, cũng phải có lúc này lúc khác. Ngoài việc cố gắng hết sức mình, tôi còn làm được gì khác đâu. Bạn nghĩ xem, tôi có thể làm được gì để ngăn chặn những sự cố không mong đợi xảy đến?

Vậy nên, sẽ tốt hơn nếu bạn chấp nhận thực tế rằng kiểu gì thì một ngày tồi tệ cũng xảy đến. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa bạn phải tỏ ra thích thú với một ngày như vậy, chỉ là bạn cần nhẹ nhàng vượt qua thực tế không tránh khỏi này. Theo đó, thay vì giận dữ và dằn vặt bản thân: "*Sao mình lại gặp phải những chuyện này?*", bạn có thể học cách tỏ thái độ tích cực hơn trước những cơn ác mộng này. Khi bạn chấp nhận thực tế rằng con người ai cũng có sai sót và cuộc sống đôi lúc sẽ "chơi khăm" ta, bạn sẽ giữ được sự lạc quan, điềm tĩnh và biết cách ứng biến trước các tình huống xấu. Bên cạnh đó, bạn cũng dễ dàng bỏ qua lỗi lầm của mọi người xung quanh cũng như thông cảm cho những ngày tồi tệ của họ.

Và thông thường, khi bạn giữ được bình tĩnh, mọi người sẽ học tập thái độ này của bạn. Về ngày hôm đó của tôi, chúng tôi đã kết thúc

nó bằng một vài niềm vui thật sự và gặp gỡ những người dễ mến. Chúng tôi đã cứu vãn sự kiện bằng một buổi ký tặng sách thay thế. Chúng tôi luôn mong mọi chuyện diễn ra suôn sẻ, nhưng khi tình huống xấu xảy đến, chúng tôi cũng biết cách vượt qua nó để có thể cười vui vẻ với nhau.

Trước những tình huống không may xảy đến trong cuộc sống, giống như nhiều người khác, bạn có thể phát điên và khổ sở vì chúng – hoặc có thể tìm kiếm ánh sáng trong đường hầm. Và ngay cả khi chẳng tìm thấy một tia sáng nào, thì ít nhất bạn cũng có thể tự cười thông cảm cho chính mình và cho cuộc sống vốn đôi khi thật khắc nghiệt, để rồi nhẹ nhàng vượt qua nó.

Đoán trước những thái độ cư xử thường gặp

Bất kể bạn đang làm công việc gì và tại đâu, thì nếu bạn cố gắng tìm cách nhận biết và đoán trước thái độ cũng như cách cư xử thường thấy của đồng nghiệp, bạn có thể tránh được những xung đột không cần thiết giữa đôi bên. Khi học cách đoán trước những thái độ cư xử thường gặp của người đối diện, bạn có thể làm chủ tình huống trước khi nó bị đẩy đi quá xa, ngăn chặn xung đột và loại bỏ những rắc rối có thể xảy đến.

Nếu chịu khó quan sát các đồng nghiệp, bạn sẽ nhận thấy hầu hết mọi người đều có khuynh hướng lặp lại một vài cách ứng xử và phản ứng theo thói quen. Nghĩa là có những chuyện luôn khiến ta phiền muộn, có những tình huống luôn khiến ta giận dữ, có những nguyên cớ chắc chắn dẫn đến xung đột; và có những lối xử sự luôn khiến ta muốn chống trả. Quả thật, chúng ta hoàn toàn có thể đoán trước được cách mọi người phản ứng đối với cuộc sống, đặc biệt là với những căng thẳng.

Vậy nên, bạn sẽ nhận thấy được sự hữu ích của việc quan sát các đồng nghiệp của mình cùng những thái độ phản ứng tiêu cực thường gặp ở họ. Chẳng hạn, bạn nhận thấy khi mình phản đối một đồng nghiệp, anh ta luôn phản ứng lại và cả hai có thể cãi cọ nhau. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn đừng bao giờ phản đối anh ta – chắc chắn có lúc bạn buộc phải làm vậy. Vấn đề ở đây là khi bạn chắc chắn về hậu quả xảy đến khi phản đối người này, bạn sẽ hiểu rằng làm thế chẳng đáng chút nào. Như vậy, bạn có thể tránh được những xung đột không cần thiết để dùng thời gian và năng lượng của mình vào những thái độ cư xử thích đáng hơn. Tất nhiên, để làm được như vậy, bạn cần phải thành thật xem xét thái độ của mình. Có thể bạn chính là người dấy lên xung đột, hoặc khi xung đột xảy ra, bạn lại nhiệt tình hưởng ứng nó.

Hãy nhớ rằng một người ti tiện sẽ luôn tỏ ra ti tiện; một người hay ghen ghét sẽ luôn tỏ thái độ ghen ghét; một người mê danh tiếng luôn tỏ vẻ mình quan trọng. Hoặc một người thiếu thành thật sẽ tìm cách dối trá mỗi khi có thể. Dù thái độ cư xử của các đồng nghiệp của

bạn là gì chăng nữa, nhưng nếu đã nhận ra quy luật mà bạn vẫn chấp nhặt, thì chẳng khác gì bạn đang tự hành hạ mình cả.

Bằng cách nhận biết và đoán trước những cách ứng xử thường thấy của mọi người, bạn có thể chủ động hơn khi phản ứng lại thái độ của các đồng nghiệp. Điều này cho phép bạn cân nhắc lựa chọn nên nói hoặc không nên nói những gì, nên gần gũi hoặc giữ khoảng cách với ai hoặc thời điểm nào thì thích hợp. Nó giúp bạn quyết định chỉ giao tiếp chừng mực với những người nhất định. Hãy áp dụng bí quyết này ngay từ hôm nay, hãy thử quan sát cách ứng xử của đồng nghiệp, bạn sẽ loại bỏ được nhiều căng thẳng nơi công sở đấy.

Đừng kỳ vọng quá nhiều

Khi tôi chia sẻ bí quyết này với một nhóm thính giả, một người đã đứng lên căn vặn: "*Sao ông tự nhận mình là người lạc quan mà lại khuyên chúng tôi bớt đi mong ước?*". Khi đọc đến đây, có lẽ nhiều bạn cũng có cùng thắc mắc như vậy.

Đây là một câu hỏi khá tế nhị. Bởi vì một mặt, bạn cần có những kỳ vọng lớn và ước mong mọi việc đều suôn sẻ. Bạn cần có niềm tin rằng ai cũng có thể đạt được thành công. Chỉ cần chăm chỉ làm việc cộng thêm vài yếu tố may mắn thì phần lớn (hoặc hầu hết) kỳ vọng của bạn sẽ trở thành sự thật.

Nhưng mặt khác, khi kỳ vọng quá nhiều hoặc kỳ vọng thiếu thực tế, bạn đang tự làm bản thân thất vọng và bực tức. Bên cạnh đó, một vài đồng nghiệp sẽ tìm cách xa lánh bạn bởi hầu hết mọi người đều không thích bị điều khiển bởi mong muốn và kỳ vọng phi thực tế của người khác. Trong kỳ vọng của mình, bạn muốn mọi sự kiện và mọi người đều phải hành động theo kế hoạch mà bạn đề ra. Khi không đạt được điều đó, bạn sẽ cảm thấy căng thẳng và muộn phiền.

Khi bạn biết đề ra những kỳ vọng hợp lý, công việc và cuộc sống của bạn sẽ diễn ra suôn sẻ và dễ dàng hơn. Bạn hình thành một không gian cảm xúc trong mình để luôn cảm thấy bất ngờ và biết ơn khi mọi việc diễn ra tốt đẹp, thay vì xem đó là chuyện đương nhiên. Và khi những kỳ vọng của bạn không diễn ra như mong muốn, nó cũng không thể hủy hoại bạn. Hạ thấp kỳ vọng giúp bạn không bị sốc hay vướng vào rắc rối. Thay vì phản ứng tiêu cực, bạn có thể tự nhủ rằng: *"Được thôi, mình sẽ giải quyết việc này"*. Giữ được thái độ điềm tĩnh sẽ giúp bạn vượt qua cơn hoảng loạn và giải quyết được rắc rối.

Cuộc sống chẳng bao giờ diễn ra theo ý muốn của chúng ta; và rắc rối luôn chực chờ xảy đến. Trong khi đó, thỉnh thoảng con người chúng ta lại tỏ ra hiểm ác và vô tình với nhau. Tất cả chúng ta đều có lúc mắc lỗi lầm và đều phải trải qua những ngày tồi tệ. Chẳng có công việc nào khiến ta hoàn toàn hài lòng và bất kể kiếm được bao nhiêu tiền thì ta cũng không bao giờ thấy đủ.

Khi tôi gặp Melissa, cô đang làm việc cho một công ty phát triển

phần mềm. Cô bảo đây là lần đi làm chính thức đầu tiên của cô. Melissa còn rất trẻ, năng động và có nhiều kỳ vọng khác thường. Vấn đề là hầu hết những kỳ vọng của cô đều không trở thành hiện thực. Cô không được đối xử như cách cô mong muốn và những ý tưởng của cô cũng không được xem xét một cách nghiêm túc. Cô cảm thấy mình bị xem thường, để rồi không ngừng tức tối và nổi giận.

Tôi khuyên Melissa đừng đặt ra quá nhiều kỳ vọng đồng thời hãy nghĩ về công việc theo một hướng khác. Tôi khuyên cô ấy rằng thay vì kỳ vọng tất cả mọi việc đều theo ý của mình, hãy xem nó như một bước đệm cho những việc lớn hơn và tốt hơn về sau. Melissa thành thật nghe theo lời khuyên của tôi. Thay vì bận tâm đến những điều không như mong muốn, cô bắt đầu tập trung vào những khía cạnh quan trọng hơn trong công việc. Cô học hỏi được nhiều hơn và ít căng thẳng hơn.

Một năm sau, tôi nhận được tin nhắn tốt đẹp từ Melissa. Cô cho biết việc hạ thấp các kỳ vọng đã giúp ích cho cô rất nhiều. Cô cho biết: *"Cháu không hiểu sao lúc đầu mình lại đặt ra những kỳ vọng quá cao vậy. Rõ ràng, mỗi công việc đều có những vấn đề nhất định. Cháu nghĩ cháu đã học được cách kiểm soát những mong đợi của mình và vượt qua được những khó khăn trong công việc cũng như trong cuộc sống".*

Nhiều người nhầm lẫn giữa kỳ vọng và các tiêu chuẩn sống. Xin hãy hiểu cho, tôi không khuyên bạn hãy hạ thấp những tiêu chuẩn của mình hay chấp nhận những hành vi tồi tệ. Tôi cũng không khuyên bạn nhận lãnh mọi trách nhiệm về mình. Tôi chỉ khuyên bạn hãy thông cảm cho những sai sót và lỗi lầm của bản thân. Thay vì dành quá nhiều thời gian để phàn nàn về những kỳ vọng không đạt được của mình, hãy tìm cách phát huy năng lực để trở thành người hữu ích hơn.

Ngoài ra, bạn cũng đừng nhầm lẫn điều này: bạn sẽ vẫn muốn cố gắng bằng mọi cách có thể để thu về lợi ích tốt nhất cho bản thân – làm việc chăm chỉ, lên kế hoạch, sáng tạo, chuẩn bị tốt mọi thứ, nhờ đến sự giúp đỡ của người khác, tham gia làm việc nhóm. Tuy nhiên, dù bạn cố gắng đến đâu chăng nữa thì cuộc sống vẫn có những lúc không như bạn nghĩ. Một trong những cách để vượt qua thực tế này là ngừng kỳ vọng nó sẽ thay đổi. Bằng cách đưa ra những kỳ vọng hợp lý, bạn sẽ loại bỏ được cảm giác thất vọng và sẽ thấy cuộc sống đáng

yêu hơn nhiều.

Tự hào về chính mình

Hầu hết chúng ta đều có lúc cảm thấy mình không được coi trọng, như thể chẳng ai biết đến những nỗ lực của ta cả. Trong hoàn cảnh này, lời khuyên trước đây của tôi dành cho bạn là hãy thường xuyên khen ngợi mọi người và thể hiện sự ghi nhận của bạn đối với những nỗ lực của họ. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, chẳng ai chịu áp dụng lời khuyên này với bạn, có vẻ như chẳng ai biết ghi nhận bạn.

Những lúc ấy, bạn cần tạm dừng công việc đang làm. Hãy dành ra một vài phút để nghĩ về những gì bạn đã làm, đang làm và cả những ý định của bạn. Hãy nhẩm lại trong đầu về những thành tựu của bản thân. Hãy tự hào vì mình đã làm việc chăm chỉ, đóng góp vào mục tiêu của bản thân cũng như công việc chung của cả công ty.

Bạn sẽ ngạc nhiên trước tác dụng của việc làm này đối với bản thân! Tôi đã thực hành bí quyết này nhiều lần và nó đã giúp tôi kiểm soát được cảm xúc của mình. Thỉnh thoảng, nó giúp tôi hiểu rằng mình đang bận bịu và như vậy, tôi có thể thông cảm cho những người cũng bận rộn như mình. Tôi có thể hiểu tại sao mọi người thỉnh thoảng lại quên hoặc không thể ghi nhận người khác - bởi vì họ quá mải mê với công việc và cuộc sống riêng của họ.

Thỉnh thoảng, chúng ta bị cuốn vào guồng xoáy công việc và cuộc sống đến nỗi ta quên dừng lại và suy ngẫm. Tuy nhiên, chỉ cần dừng lại một lúc, chúng ta có thể nhìn nhận những đóng góp của bản thân đối với gia đình, công ty và xã hội. Thật ra, việc tự nhìn nhận bản thân còn khiến ta cảm thấy hài lòng hơn cả khi nghe những lời đó từ mọi người. Thực tế, để có cảm giác hài lòng về bản thân, bạn phải biết tự khen ngợi, nhận biết và ghi nhớ những đóng góp của mình.

Hầu hết chúng ta đều thích được người khác khen ngợi và ghi nhận. Tuy nhiên, đừng thất vọng nếu bạn không nhận được điều đó. Việc được khen ngợi không phải là điều đương nhiên nên bạn đừng xem đó như là điều kiện để mình hạnh phúc. Bạn nên chủ động khen ngợi, động viên mình. Hãy trung thực và thẳng thắn ghi nhận những thành tựu mà bản thân đã đạt được. Nếu bạn hoàn thành tốt công việc, hãy khen ngợi mình. Nếu bạn giúp ích được cho người khác hay có bất kỳ đóng góp nào cho xã hội, hãy tin tưởng rằng cuộc sống tốt

đẹp hơn là nhờ có bạn. Bạn xứng đáng được ghi nhận. Tôi tin rằng kết quả của bí quyết này xứng đáng với nỗ lực mà bạn đã bỏ ra.

Đừng để mình bị trói trong “những cái còng lấp lánh”

Lần đầu tiên cụm từ *“những cái còng lấp lánh”* xuất hiện trong cuộc sống của tôi, nó đã tác động mạnh đến quan điểm và phong cách sống mà tôi lựa chọn. Tôi đã gặp rất nhiều người để bản thân bị trói vào những *“cái còng”* tinh thần như vậy. Tôi hy vọng bí quyết này có thể giúp bạn cùng những người bạn yêu thương tránh được chúng. Hoặc ngay cả khi bạn thấy mình đã bị “còng”, thì tôi hy vọng nó sẽ giúp bạn tìm ra giải pháp tốt nhất.

Cụm từ *“những cái còng lấp lánh”* cho thấy bạn đang tự nguyện ràng buộc bản thân với phong cách sống và làm việc hiện tại. Nghĩa là thực tế, bạn buộc bản thân mình phải làm (hoặc hướng đến) một công việc hay xây dựng một sự nghiệp gì đó, buộc bản thân phải làm việc quần quật trong khi bạn không thực sự thích (thậm chí là ghét) công việc đó. Lúc này, thu nhập của bạn được đánh đổi bằng những căng thẳng trong cuộc sống.

Có thể bạn cảm thấy mình không đủ thời gian cho cuộc sống riêng và luôn ao ước mình có đủ. Hoặc bạn rất hiếm khi sắp xếp được thời gian để ở bên cạnh con cái, vợ/chồng, người thân, bạn bè, hoặc cảm thấy mình phải lăn lộn kiếm sống và hy sinh quá nhiều. *“Bị trói trong những cái còng lấp lánh”* nghĩa là bạn vô tình hoặc cố ý đánh đổi những giá trị sống (thời gian, sở thích, các mối quan hệ, khoảng không gian riêng) để có được sự hài lòng về tiền tài, vật chất. Chúng ta quen với một cuộc sống như vậy và không nghĩ đến chuyện điều chỉnh nó.

Bạn hãy chú ý đến cụm từ “tự nguyện” mà tôi đã đề cập ở trên khi miêu tả tình trạng này. Rõ ràng, bí quyết này không áp dụng cho những người đang phải nỗ lực làm việc để duy trì cuộc sống. Bí quyết này chỉ được áp dụng cho những người đầy đủ về vật chất để có thể lựa chọn phong cách sống của riêng mình. Khi bạn nghiêm túc và thành thật đánh giá tình trạng cuộc sống của bản thân, bạn sẽ thấy mình có nhiều lựa chọn hơn những gì mình có thể hình dung. Và đừng xem thường lời khuyên này nhé! Dù thấy mình không thuộc những người đang *“bị trói trong những cái còng lấp lánh”,* bạn vẫn

cần phải để ý để tránh bị rơi vào tình thế này về sau.

Mark là một doanh nhân thành đạt. Anh liên tục thăng tiến trong công ty mà anh đã gắn bó hơn hai mươi năm qua. Anh giữ trọng trách lớn trong công ty, có mức thu nhập đáng mơ ước và được nhiều người trọng vọng. Anh sống trong ngôi nhà sang trọng, lái chiếc xe đời mới và cho các con đi học ở những trường tốt nhất. Tuy nhiên, sau nhiều năm, Mark không còn hứng thú với công việc hiện tại nữa, anh mong muốn được thử thách mình trong một công việc khác. Anh yêu thiên nhiên và mơ được làm một công việc liên quan đến bảo tồn tự nhiên.

Vấn đề là Mark đã thiếu cân nhắc khi cảm thấy mình không còn hứng thú với công việc hiện tại. Anh khỏa lấp cảm giác trống rỗng trong mình đó bằng cách chi nhiều tiền hơn. Anh mua một chiếc xe tải du lịch, một chiếc du thuyền và nhiều phương tiện giải trí khác. Anh dự tính mình sẽ bù đắp khoản tiền này bằng mức lương và thưởng gia tăng trong nhiều năm tới. Như vậy, Mark buộc phải giữ công việc hiện tại để duy trì mức lương cao, chi trả cho cuộc sống xa hoa của mình. Anh không còn sự lựa chọn nào khác và đành phải gạt mơ ước sang một bên.

Phương pháp hiệu quả có thể giúp bạn đối phó với *"những cái còng lấp lánh"* là bạn hãy hạ thấp tiêu chuẩn cuộc sống của mình, chi tiêu ít hơn, mua sắm ít hơn và đơn giản hóa nhu cầu vật chất. Tôi biết lời đề nghị này có thể đi ngược với lối sống và mục tiêu của nhiều người. Tuy nhiên, nếu ngẫm nghĩ một chút, bạn sẽ thấy lời đề nghị này có thể khiến cuộc sống của bạn trở nên đơn giản và bớt căng thẳng hơn.

Tôi tin tất cả chúng ta đều có lúc cần phải tự vấn: "*Có phải khi giảm bớt những tiêu chuẩn vật chất, ta sẽ có nhiều thời gian hơn cho bản thân và cho những người mình thương yêu? Có phải nếu sống tần tiện hơn, ta có thể bớt đi áp lực và nỗi lo lắng về tài chính, để rồi có thêm thời gian để tận hưởng cuộc sống?"*.

Tất nhiên, tôi không phản đối việc bạn nỗ lực để đạt được thành công trong cuộc sống, hay có sự hài lòng về vật chất hoặc mong muốn gia tăng chất lượng cuộc sống. Bạn có quyền hưởng thụ thành quả lao động của mình. Tôi biết việc chi tiêu ít đi, sống dưới mức mong muốn là một yêu cầu khó khăn. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng mục đích của cuốn

sách này là giúp bạn cảm thấy bớt căng thẳng hơn và vượt qua những chuyện nhỏ trong cuộc sống. Và một điều mà tôi chắc chắn với bạn là: Bạn sẽ không thể vượt qua những chuyện nhỏ nếu để mình *"bị trói vào những cái còng lấp lánh"*.

Tôi không bảo những người đang có một cuộc sống đủ đầy phải bán căn nhà của họ đi và dọn đến một căn nhỏ hơn ở ngoại thành, hay hãy đổi việc để có khoản thu nhập ít hơn. Chỉ cần bạn ý thức rằng *"những cái còng lấp lánh"* có thể là nguồn gốc gây căng thẳng cho cuộc sống của chúng ta. Nếu thoát khỏi chúng, cuộc sống của bạn sẽ thoải mái hơn rất nhiều. Vậy nên hãy cẩn thận xem lại phong cách sống của bạn và quyết định xem liệu có cần áp dụng bí quyết này hay không. Cảm giác thanh thản và thoải mái mà bạn nhận được về sau hoàn toàn xứng đáng với nỗ lực của bạn ngày hôm nay.

Đừng hối hả

Về cơ bản, có nhiều người trong chúng ta chỉ làm việc với hai tốc độ - gấp rút và gấp rút hơn. Có vẻ như chúng ta dùng hết thời gian của mình để làm việc. Thông thường, khi trò chuyện với đồng nghiệp, ta không hoàn toàn tập trung bởi tâm trí ta luôn hỗn loạn với những kế hoạch.

Có lẽ lý do khiến nhiều người hối hả làm việc là do họ sợ thua kém đồng nghiệp hoặc đánh mất lợi thế của mình. Trong suy nghĩ của họ, đối thủ và đồng nghiệp có vẻ đang tiến quá nhanh nên bản thân họ cũng phải như vậy.

Tuy nhiên, với tâm trí bị kích động và bấn loạn, khả năng tập trung của ta sẽ bị ảnh hưởng rất nhiều. Ta lãng phí nguồn năng lượng quý giá của bản thân và tự chuốc lấy những lỗi lầm. Khi hối hả, ta khó đưa ra được quyết định đúng đắn nhất. Theo đó, ta rất dễ bị căng thẳng, lo âu, bực bội để rồi không thể vượt qua được những chuyện nhỏ.

Hãy thử áp dụng bí quyết này bằng cách nỗ lực để "hạ nhiệt" suy nghĩ và hành động của mình. Bạn sẽ ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng làm việc một cách khoan thai sẽ mang đến cho bạn cảm giác thoải mái và hiệu quả. Lúc này, bạn giữ được sự điềm tĩnh và có cái nhìn sáng suốt hơn. Khi căng thẳng dần biến mất, khả năng tư duy và lắng nghe của bạn cũng được cải thiện. Bạn có thể tránh được những rắc rối không đáng có trong công việc cũng như trong cuộc sống.

Ngày nay, tốc độ làm việc của tôi chỉ bằng một nửa của mười năm trước nhưng thành quả mà tôi đạt được lại tăng gấp đôi! Tôi tin rằng bạn cũng sẽ bất ngờ trước thành quả mình đạt được khi sống chậm rãi và điềm tĩnh. Và điều quan trọng là bạn sẽ thích thú với những điều mình đang làm. Tôi hoàn toàn ủng hộ mong muốn làm việc hiệu quả; và tôi biết mỗi chúng ta đều có rất nhiều việc phải hoàn thành. Tuy nhiên, thật thú vị là khi không hối hả, bạn sẽ làm được nhiều việc hơn.

Chú ý đến việc phát triển sự sáng suốt

Suy nghĩ cẩn trọng đóng góp rất lớn cho sự thành công của chúng ta. Nhưng bên cạnh đó, còn một kiểu tư duy khác cũng rất quan trọng – đó là suy nghĩ sáng suốt. Suy nghĩ sáng suốt không chỉ mang đến cho bạn khả năng sáng tạo, tầm nhìn cùng những định hướng tuyệt vời mà nó còn khiến cuộc sống của bạn trở nên thoải mái và ít căng thẳng hơn. Trong khi suy nghĩ cẩn trọng có thể bị tác động bởi cảm giác nghi ngờ thì suy nghĩ sáng suốt xuất phát từ lòng tự tin khi bạn biết định hướng hành động của mình đồng thời tin vào những quyết định, ý tưởng hoặc hướng giải quyết của bản thân.

Để có thể suy nghĩ một cách cẩn trọng, bạn phải cố gắng suy xét đủ mọi điều. Những suy nghĩ cẩn trọng sẽ lấp đầy tâm trí bạn bằng các dữ kiện, phân loại, tính toán, so sánh và thắc mắc.

Trái lại, suy nghĩ sáng suốt đòi hỏi ở bạn sự điềm tĩnh và không vướng bận. Suy nghĩ sáng suốt không buộc bạn phải tìm ra nó, mà tự nó sẽ tìm đến bạn. Lúc này, bạn có cảm giác như thể sự sáng suốt, thông minh và hợp lý bỗng nhiên cùng đến với mình từ một nơi bí ẩn vậy.

Đã bao giờ bạn khổ sở vì phải tìm kiếm giải pháp cho một vấn đề gì đó? Bạn suy đi nghĩ lại, xáo trộn tâm trí và không ngừng phân tích các dữ kiện. Bạn không ngừng suy ngẫm nhưng lại chẳng tìm ra bất kỳ giải pháp nào. Khi đó, bạn cảm thấy bất an, sợ hãi và đầy căng thẳng. Một phần trong bạn không ngừng lo lắng rằng liệu mình có tìm ra lời giải không.

Nhưng nếu lúc đó, bạn ngừng suy nghĩ, thả lỏng đầu óc thì điều kỳ diệu sẽ đến với bạn: Một giải pháp hoàn hảo xuất hiện. Đây chính là thời điểm sự sáng suốt hành động.

Bạn có thể học cách hướng đến suy nghĩ sáng suốt chỉ bằng cách sử dụng tâm trí hợp lý. Bạn cần tin tưởng bản thân để mỗi khi cần một giải pháp hay một ý tưởng, bạn sẽ thả lỏng tâm trí thay vì đổ đầy nó bằng những dữ liệu – và nó sẽ giúp bạn có được câu trả lời hoặc

giải pháp tốt nhất. Bên cạnh đó, hướng đến suy nghĩ sáng suốt còn yêu cầu bạn phải có thêm niềm tin rằng khi bạn thả lỏng tâm trí của mình, nó sẽ hoạt động. Một cái lò để lửa nhỏ sẽ cho bạn một món xúp ngon tuyệt. Tương tự, tâm trí của bạn cũng hoạt động hiệu quả nhất khi nó không phải làm việc với cường độ cao.

Carol là quản lý của một khu chung cư lớn ở Texas. Công việc của cô là tìm ta những ý tưởng sáng tạo để làm hài lòng các gia đình tại đây đồng thời thu hút thêm nhiều khách hàng mới. Cô chia sẻ với tôi về phương pháp độc đáo mà cô thường áp dụng trong việc tìm kiếm ý tưởng. Theo cô thì: *"Hầu hết các quản lý chung cư thường suy nghĩ theo một hướng tẻ nhạt và có thể đoán trước. Tôi nghĩ đó là do họ đã cầm tù suy nghĩ của mình trong bốn bức tường. Tôi hiểu mình cần phải suy nghĩ xa hơn và khác đi. Để có được một ý tưởng mới, tôi thường gội sạch tâm trí và bắt đầu đi dạo. Và thật kỳ diệu, một vài ý tưởng đã nảy ra trong khoảng thời gian đó. Nhiều năm qua, tôi đã có hàng trăm ý tưởng đơn giản nhưng rất sáng tạo, chẳng hạn như ý tưởng về vườn rau hoặc thư viện trong khu chung cư. Những thay đổi nhỏ đã tạo nên sự khác biệt lớn lao. Tôi đặt niềm tin vào những suy nghĩ bất chợt của mình không kém gì những suy nghĩ có phân tích trước sau. Những suy nghĩ đó đã giúp tôi thoải mái và làm việc hiệu quả hơn"*.

Tôi hỏi Carol về hiệu quả của những ý tưởng mới thì cô cho biết: "Thật tự hào là bây giờ, cả khu chung cư của tôi chẳng còn căn nào trống mà danh sách đăng ký phải chờ đến năm sau". Nếu bạn thấy mình đang khổ sở suy nghĩ, hãy cố gắng gội sạch tâm trí và xem đó là phương tiện để đạt được sự sáng suốt. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy câu trả lời mình cần bỗng xuất hiện một cách nhanh chóng và dễ dàng. Bằng cách thực hành bí quyết này, những suy nghĩ sáng suốt sẽ xuất hiện trong cuộc sống hằng ngày của bạn.

Suy nghĩ sáng suốt là một công cụ đầy quyền năng. Hãy học cách đặt niềm tin vào nó và bạn sẽ sống một cuộc đời ít căng thẳng và làm việc hiệu quả hơn.

Nhận biết tầm quan trọng của việc xây dựng mối quan hệ

Xây dựng quan hệ là chủ đề ít được quan tâm dù nó là yếu tố quyết định sự thành công trong công việc cũng như trong cuộc sống. Khả năng xây dựng mối quan hệ giúp bạn tạo lập được sự tin tưởng cùng sự kết nối lâu bền với mọi người. Thêm vào đó, những yếu tố cần thiết để bạn thiết lập các mối quan hệ cũng chính là những yếu tố giúp bạn trở thành một người tử tế, nhẫn nại và dễ chịu hơn. Vậy nên, bạn có thể xem việc thiết lập mối quan hệ như một lý tưởng sống của bản thân, một cách hỗ trợ bạn phát triển cả về cuộc sống cá nhân lẫn công việc và tinh thần.

Nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng vồ vập hoặc đòi hỏi quá nhiều ở người khác trong khi bình thường lại chẳng để ý đến việc thiết lập các mối quan hệ. Nhưng trong đa số trường hợp, điều đó đã phản tác dụng, thậm chí còn là sự hủy hoại. Do hành động hấp tấp và thiếu sự kết nối cần thiết nên bạn không thể đạt được mục đích của mình.

Nhiều người hiểu rõ vai trò của việc thiết lập mối quan hệ ngay trong lần đầu tiên gặp gỡ. Nghĩa là nếu bạn muốn chào bán một sản phẩm hoặc đưa ra yêu cầu gì đó, thì rõ ràng, bạn cần tạo cho đối phương một cảm giác tốt về mình. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa đôi bên không chỉ dừng lại ở một lần gặp gỡ mà còn kéo dài về sau. Bạn nên nhớ rằng mối quan hệ không phải chỉ cần được thiết lập rồi cứ thế tồn tại mãi. Bạn cần phải kết nối với mọi người, đầu tư thời gian và công sức để chăm lo cho mối quan hệ của mình.

Cách tốt nhất để thiết lập quan hệ là bạn phải xem họ như những người bạn mới quen biết, bất kể bạn đã từng làm việc với họ hoặc mối quan hệ giữa đôi bên từng sứt mẻ. Bạn hãy dành thời gian để tái thiết lập mối quan hệ. Hãy chịu khó lắng nghe thay vì phát biểu. Hãy tỏ ra nhã nhặn và chứng minh lòng chân thật của bạn. Hãy hỏi han và nhẫn nại. Chìa khóa để thiết lập và nuôi dưỡng một mối quan hệ vững bền là hãy mang đến cho người đối diện cảm giác như thể người ấy quan trọng nhất với bạn tại thời điểm đó.

Dan cho rằng mình đã đạt được thỏa thuận về việc mua bán một hợp đồng bảo hiểm nhân thọ có giá trị lớn với khách hàng của mình qua việc chào hàng bằng điện thoại. Thế là anh chẳng buồn gợi chuyện thêm với Walter (tên khách hàng) vì anh tự tin vào chất lượng dịch vụ của mình. Về phần Walter, anh biết mình có thể yên tâm về sản phẩm nên quyết định sẽ mua nó. Họ đồng ý gặp nhau để ký kết giấy tờ.

Ngay khi vừa ngồi xuống, Dan lấy giấy tờ ra và đưa Walter một cây bút. Bỗng nhiên, Walter tỏ ra băn khoăn và thoáng chút lưỡng lự. Một lúc sau, anh đứng dậy và bảo với Dan rằng anh cần nghĩ kỹ hơn trước khi ra quyết định cuối cùng. Chẳng cần nói cũng biết Dan đã mất đi hợp đồng giá trị đó. Anh đã coi thường sức mạnh của việc thiết lập và duy trì mối quan hệ. Nếu Dan chịu khó nói chuyện với Walter nhiều hơn thì vị khách hàng này đã cảm thấy dễ chịu hơn và đã không thay đổi quyết định vào phút cuối như vậy.

Khi một quan hệ chân thật được thiết lập, những mối tương tác còn lại sẽ theo đó thuận lợi hơn. Có những người xung quanh tôi đã đối xử với tôi như thể tôi là người rất quan trọng với họ. Họ chủ động hỏi han tôi và tỏ ra thật sự muốn nghe câu trả lời của tôi trước khi đi vào vấn đề hay đề nghị tôi làm gì cho họ. Họ không có vẻ vội vã hay vướng bận bởi những chuyện khác. Kết quả là tôi rất thích kết giao và cộng tác với họ.

Nếu bạn dành thời gian và năng lượng để thiếp lập mối quan hệ với mọi người, cuộc sống của bạn sẽ bắt đầu thay đổi. Bạn sẽ có những mối liên hệ tốt đẹp hơn với mọi người và tạo nên những tương tác có lợi – cả về đời sống cá nhân và trong công việc. Bạn được tin tưởng, yêu thương, ngưỡng mộ và sẽ giao tiếp với mọi người hiệu quả hơn.

Nhanh chóng sửa sai

Một điều không thể tránh khỏi là chắc chắn sẽ có lúc bạn mắc sai lầm, thậm chí là những sai lầm lớn. Có những lúc bạn phản ứng thái quá, không chịu thừa nhận điều hiển nhiên, ngắt lời người khác, nhầm lẫn và nhiều thái độ không đúng khác nữa. Vậy nên, câu hỏi quan trọng nhất ở đây không phải là làm thế nào để tránh được lỗi lầm mà là làm thế nào để nhanh chóng sửa sai.

Chúng ta có thể biến một thất bại hoặc lỗi lầm nhỏ trở nên nghiêm trọng bằng cách đào sâu phân tích sai sót đó hoặc tỏ ra quá khắt khe với bản thân. Hoặc đôi lúc chúng ta phát ngôn tùy tiện, hay chống chế và không nhận lỗi.

Tôi nhớ lại một sự cố xảy ra cách đây vài năm. Lúc đó, tôi đã nhận về mình một thành tích mà khi nghĩ lại, tôi thấy nó không thực sự là công của tôi. Không hiểu vì sao lúc đó tôi lại hành động ngoan cố hơn bình thường. Kết quả là người có công thật sự đã cảm thấy tổn thương và tỏ ra tức giận. Sự việc càng trở nên rắc rối hơn khi một vài người khác bị cuốn vào cuộc. Tôi kể lại sự cố với một người bạn và anh đã nói: *"Richard, tôi thấy cậu thật sự đã cướp công của cô ấy rồi đấy"*. Suy nghĩ lại, tôi cảm thấy mình thật lố bịch và rất xấu hổ. Cuối ngày hôm đó, tôi đã gọi điện cho người đồng nghiệp và chân thành xin lỗi cô. Thật nhẹ lòng, cô đã ân cần bỏ qua. Hóa ra cô cũng chỉ muốn công sức của mình được ghi nhận và nghe một lời xin lỗi từ tôi. Nếu nhận lỗi sớm hơn, sửa sai nhanh thì tôi đã có thể tránh được những phiền toái không đáng.

Cùng với nhiều sự cố khác, tôi đã dần học được cách sửa sai nhanh hơn. Tất nhiên, vẫn có những lúc tôi phản ứng thái quá, chống chế, nói năng tùy tiện cũng như mắc nhiều sai lầm khác, nhưng điều khác biệt là tôi đã nhận ra sai sót của mình, thừa nhận chúng và nhanh chóng sửa sai. Khi một đồng nghiệp đưa ra một đề nghị hay một nhận xét thiếu thiện chí, thay vì chống đối và tỏ ra bực tức, tôi cố gắng mở lòng tiếp nhận. Và bạn biết không, trong hầu hết tình huống, tôi phát hiện ra rằng đề nghị của họ hóa ra có thể tin tưởng được. Có lẽ chìa khóa vấn đề chính là bạn hãy sẵn sàng bỏ qua những sai sót của bản thân cũng như sai sót của người khác – vì ai trong chúng ta cũng có lúc mắc lỗi. Một khi bạn nhận ra tính đúng đắn của câu châm

ngôn: *"Sai lầm là thường tình, tha thứ mới là siêu phàm"*, bạn có thể nhanh chóng sửa chữa mọi lỗi lầm của mình và tiếp tục cuộc sống một cách thoải mái.

Khi nhanh chóng sửa sai, tôi có thể rút ra bài học kinh nghiệm từ sai lầm của chính bản thân mình cũng như của mọi người xung quanh, nhờ đó mà công việc của tôi không còn căng thẳng nhiều nữa. Nếu bạn áp dụng bí quyết này, tôi tin bạn cũng đạt được kết quả như vậy.

Tự tin phát biểu trước đám đông

Tôi đã từng tê liệt hoàn toàn khi phải phát biểu trước bất kỳ nhóm người nào. Thực tế, hồi còn học trung học, khi cố gắng phát biểu trước đám đông, tôi đã hai lần bị ngất vì quá sợ hãi.

Nhưng không chỉ mình tôi cảm thấy như vậy. Nhiều người cho biết, phát biểu trước đám đông là nỗi sợ hãi lớn nhất của họ. Có vẻ như việc làm này còn khiến họ e sợ hơn cả việc đi máy bay, bị phá sản, thậm chí là cái chết!

Những nỗi sợ hãi như nỗi sợ phát biểu trước đám đông không tự nhiên xuất hiện. Nghĩa là chúng không đột nhiên xảy đến khi bạn bất ngờ bị gọi lên phát biểu, mà những căng thẳng này luôn tràn ngập trong bạn (dù mơ hồ) nếu bạn buộc phải đứng lên phát biểu trước đám đông, dù đó là trình bày một vấn đề, chào bán sản phẩm, tổng kết báo cáo nghiên cứu, diễn thuyết hay chỉ đơn giản là chia sẻ ý tưởng với một vài người. Trong tất cả những lúc đó, cảm giác căng thẳng đều lớn như nhau, nếu bạn cảm thấy sợ hãi.

Để khắc phục, bạn hãy nghĩ đến một hệ quả chắc chắn mà nỗi sợ hãi mang lại: Nếu sợ hãi không dám phát biểu trước đám đông, bạn có thể nhỡ mất cơ hội mang lại lợi thế cho sự nghiệp của mình, để được đề bạt hay được giao cho nhiều trọng trách hơn. Ngày trước, tôi nhớ mình đã có nhiều quyết định công việc căn cứ vào việc tôi có phải phát biểu trước đám đông hay không. Vượt qua được nỗi sợ hãi này, tôi cảm thấy thoải mái hơn và có thể tham gia vào nhiều công việc khác. Công việc của tôi trở nên dễ chịu và ít căng thẳng hơn. Và rõ ràng, điều này cũng đã giúp tôi trở thành một tác giả thành công hơn. Nếu không vượt qua được nỗi sợ hãi khi phát biểu trước đám đông, tôi không chắc mình có thể viết sách, bởi vì việc xuất bản sách sau đó đòi hỏi những chiến dịch quảng bá trước rất nhiều người.

Nếu bạn cũng có những nỗi sợ tương tự, tôi khuyên bạn hãy nghiêm túc xem xét bí quyết này. Một khi đã vượt qua được nỗi sợ hãi của bản thân, bạn sẽ cảm thấy ít căng thẳng và thoải mái hơn trong công việc. Nó giúp bạn làm việc một cách sáng tạo và hướng đến việc tìm kiếm giải pháp cho mọi vấn đề. Và bởi vì không còn quá căng thẳng nên bạn có thể vượt qua những chuyện nhỏ một cách dễ

dàng hơn.

Bạn hãy đặt bản thân vào tình huống phải nói chuyện trước đám đông. Bạn có thể bắt đầu với những nhóm ít người - thậm chí chỉ một hoặc hai người. Bạn có thể tham gia các lớp học, khóa đào tạo, đọc sách và nghe băng hướng dẫn cách thức vượt qua nỗi sợ hãi này. Tuy nhiên, điểm mấu chốt là bạn phải thực hành trước đám đông. Khi vượt qua được nỗi sợ hãi này, bạn sẽ được tưởng thưởng bằng việc nâng cao chất lượng công việc lẫn chất lượng cuộc sống.

Đừng căn cứ vào nghề nghiệp khi nhận xét một người

Nhiều lúc bạn có nhận xét về một người nào đó dựa vào nghề nghiệp thay vì để ý đến bản thân họ. Khi làm như vậy, chúng ta dễ dàng quên mất rằng một doanh nhân không chỉ là một doanh nhân mà còn là một con người bình thường với bao nỗi lo toan phải gánh vác và đối mặt hằng ngày. Một phi hành gia cũng có lúc cảm thấy mệt mỏi vì công việc và chỉ mong được trở về nhà. Người quản trị tập đoàn có thể vừa tranh cãi với vợ và có nhiều mối bận tâm mà ta không hề biết. Người thư ký của bạn cũng quan tâm, chăm lo cho con cái và gia đình của cô không kém gì bạn; và cô ấy cũng có những nỗi muộn phiền như bạn. Bất kể đó là nhân viên hay cấp trên của bạn, họ cũng giống như nhau ở những điểm này. Tất cả chúng ta đều như nhau.

Sai lầm mà bạn mắc phải khi xét đoán một người dựa trên chức danh của họ được thể hiện ở nhiều mặt. Đã bao giờ bạn sử dụng câu hỏi: *"Anh làm nghề gì?"* với người bạn gặp mặt lần đầu tiên? Hay đã bao giờ bạn mô tả một người với tư cách là một "kế toán" hay một "luật sư", như thể chức vụ này phản ánh toàn bộ con người họ? Có thể có những lúc bạn buộc phải làm vậy nhưng nếu đó là do bạn chủ động lựa chọn, thì hãy thay đổi cách nhìn nhận và phán xét người khác của bản thân mình.

Khi bạn nhận xét người khác trước hết từ tư cách một con người, sau đó mới đến nghề nghiệp của họ, thì người ấy sẽ cảm nhận được cái nhìn sâu sắc của bạn. Và theo đó, họ cũng nhìn nhận bạn đúng như con người thật của bạn. Họ sẽ đối xử với bạn tử tế, lắng nghe và quan tâm đến bạn nhiều hơn. Khi bạn nhìn nhận một người bằng con người thật của họ chứ không phải thông qua nghề nghiệp, bạn đã mở cánh cửa đến với sự chân thật và tôn trọng thật sự. Bạn sẽ hiểu mọi người dù đó là những người gần gũi với bạn hay những người mới tiếp xúc lần đầu. Mọi người sẽ yêu mến và tin tưởng bạn.

Tại một cửa hàng tôi thường đến mua sắm, tôi đã gặp gỡ những nhân viên nồng hậu và thân thiện nhất. Nhưng cho tới bây giờ, tôi vẫn thấy nhiều khách hàng đối xử với các nhân viên tại đây như

những đồ vật - không hẳn là tàn nhẫn hay coi thường, nhưng họ cư xử như thể những nhân viên này không tồn tại, như thể chẳng có ai đứng sau quầy thu ngân đang mỉm cười với họ vậy. Tôi quan sát thấy mọi người đi ngang qua quầy thu ngân mà không bao giờ nhìn lên, không bao giờ mỉm cười và chẳng bao giờ chào hỏi. Hãy thử quan sát xem, bạn sẽ thấy điều tương tự cũng xảy ra tại cửa hàng gần nhà bạn hay tại nhà hàng, sân bay và nhiều địa điểm khác.

Thực hành bí quyết này khá đơn giản và dễ dàng. Tôi chỉ muốn khuyên bạn hãy nhớ rằng mỗi con người đều đặc biệt và ẩn chứa nhiều điều sâu kín hơn những gì họ thể hiện qua nghề nghiệp. Họ đều có cảm xúc, nỗi buồn, niềm vui, sự sợ hãi cùng nhiều điều khác. Nhận ra và ghi nhớ điều này có thể làm thay đổi cuộc sống của bạn. Bạn có thể khiến cho một ngày của mọi người trở nên tươi sáng bằng cách mỉm cười và thân thiện nhìn sâu vào mắt họ. Khi đó, bạn đã góp phần biến thế giới trở thành nơi tốt đẹp, thân thiện, và bản thân bạn cũng cảm thấy vui vẻ thoải mái hơn.

Đừng tính toán giá trị của các hoạt động cá nhân

Một trong những thói quen dễ gây căng thẳng mà nhiều người trong chúng ta mắc phải khi làm việc là chúng ta có khuynh hướng tính toán thiệt hơn trong nhiều chuyện. Nghĩa là chúng ta tính toán cái giá phải trả của những việc chúng ta đã và đang thực hiện hoặc hoàn thành. Tất nhiên, có những lúc bạn cần làm vậy vì nó mang lại lợi ích cho bạn, chẳng hạn như bạn cân nhắc giữa việc bỏ thời gian xem ti-vi, sắp xếp lại bàn làm việc hoặc viết báo cáo.

Tôi nhớ có lần vợ chồng tôi góp một phần năm số tiền cùng bạn bè mua một chiếc thuyền buồm. Vấn đề là suốt hai năm sau, chúng tôi chỉ đặt chân lên đó có một lần – mà thậm chí lần đó chỉ lên thuyền để tổ chức tiệc tùng với nhóm bạn thân chứ chẳng hề nhổ neo. Trong trường hợp này, rõ ràng việc vợ chồng tôi phải suy nghĩ về việc đầu tư này là có lý! Tuy nhiên, trong những trường hợp khác, bạn cần nhận thức rõ về việc tính toán của mình. Ví dụ, tôi biết khá nhiều người hiếm khi xin nghỉ phép để nghỉ ngơi bởi vì theo họ, *"cái giá phải trả quá lớn"*. Họ sai lầm khi tính toán rằng với những ngày nghỉ đó, họ sẽ kiếm được bao nhiêu tiền hoặc thậm chí tiết kiệm được bao nhiêu thời gian. Ngay cả trong những dịp hiếm hoi được cho nghỉ, họ cũng khó có thể tận hưởng bởi luôn bận tâm về những công việc mà nhẽ ra mình phải thực hiện hoặc có thể bỏ lỡ. Có thể họ tự nhủ những điều như sau: *"Nếu gặp khách hàng (hoặc làm việc), mình sẽ kiếm được năm mươi đô-la một giờ, vậy thì cả ngày hôm nay mình có thể kiếm được bốn trăm đô la. Ôi nhẽ ra mình không nên đi nghỉ!"*. Về mặt lý thuyết, có thể họ đã đúng khi tính toán như vậy. Nhưng rõ ràng, họ đã tự tước đi của mình cơ hội có một cuộc sống tinh thần phong phú – bởi vì nếu muốn có một cuộc sống ít căng thẳng, bạn cần phải ưu tiên và coi trọng nhu cầu nghỉ ngơi, vui vẻ, dành thời gian cho bản thân và gia đình. Vậy nên, ngay cả khi rất cần tiền, bạn cũng cần quan tâm đến việc cân bằng giữa công việc và đời sống cá nhân.

Một trong những ký ức đẹp nhất của tôi về giai đoạn trưởng thành chính là về lần cha tôi giúp tôi chuyển đến căn hộ mới. Vì việc chuyển nhà mất cả tuần nên cha tôi đã xin nghỉ phép. Hồi tưởng lại, tôi biết đó là thời điểm cha tôi rất bận rộn. Ông điều hành một công ty

lớn và lúc đó đang phải giải quyết một vài vấn đề phức tạp. Tôi nhớ lúc đó, tôi đã bảo cha rằng: *"Đây có lẽ là chuyến chuyển nhà tốn kém nhất thế giới, cha ạ"*, vì rõ ràng, cha tôi có thể thuê một vài người phụ việc dọn nhà với tôi thay vì phải bỏ trăm công ngàn việc để ở bên tôi lúc ấy. Việc thuê người giúp có thể giúp ông bớt mệt mỏi hơn và tiết kiệm được nhiều thứ hơn. Chẳng hề suy nghĩ, cha nhìn tôi và nói: *"Rich, con không thể định giá khoảng thời gian con dành cho con cái mình. Chẳng có điều gì trên trái đất này quan trọng với cha hơn là ở bên con"*. Lời cha nói đã ở trong tim tôi gần hai mươi năm qua, và sẽ mãi ở bên tôi đến cuối cuộc đời. Những lời của cha có ý nghĩa và giá trị với tôi hơn hàng ngàn giờ ông làm việc *"vì miếng ăn manh áo của gia đình"*. Ông mang đến cho tôi cảm giác mình thật đặc biệt và quan trọng.

Nếu bạn muốn giảm nhẹ căng thẳng trong cuộc sống và trở thành người hạnh phúc hơn, thì đừng tính toán giá trị của một vài vấn đề nhất định – chẳng hạn như khi bạn tận hưởng khoảng thời gian của riêng mình, khi ở bên cạnh những người thân yêu hoặc khi vui đùa cùng con cái. Khi bạn dành thời gian cho những hoạt động khiến bạn hạnh phúc hoặc cho những người bạn thương yêu, nó sẽ giúp bạn giảm căng thẳng trong cuộc sống cũng như cả trong công việc. Khi bạn biết rằng dù thế nào đi nữa thì cuộc sống vẫn có những điều vô giá, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống của mình đáng quý hơn và trên hết, nó thuộc về bạn.

Hãy cho phép bản thân được thực hiện những hoạt động vì chính mình. Hãy dành thời gian để đi dạo, thưởng ngoạn thiên nhiên, đọc sách, thiền định, mát-xa, nghe nhạc, cắm trại, vui vẻ bên gia đình hoặc thảnh thơi một mình... Điều quan trọng là khi làm những điều ấy, bạn đừng nghĩ gì về công việc. Một khi biết quý trọng cuộc sống cá nhân và những ưu tiên của mình, bạn sẽ thấy thoải mái hơn trước. Những ý tưởng sáng tạo sẽ xuất hiện khi bạn cho phép bản thân mình thư giãn mà không tiếc rẻ tính toán về giá trị của nó.

Lắng nghe và làm theo lời khuyên của người khác

Một trong những điều lạ lùng mà tôi nhận thấy trong mối quan hệ giữa mọi người với nhau đó là khi trò chuyện, chúng ta có khuynh hướng chia sẻ những phiền muộn của mình nhưng lại hoàn toàn lờ đi những lời khuyên nhận về. Nhiều năm qua, tôi đã chứng kiến nhiều cuộc trò chuyện và tôi rất ấn tượng với những lời khuyên tuyệt vời mà mọi người dành cho nhau. Những lời khuyên này có thể giúp ta giải quyết vấn đề một cách dễ dàng và nhanh chóng. Thực tế, tôi đã nhiều lần áp dụng những lời khuyên của mọi người để nâng cao chất lượng cuộc sống của bản thân.

Rõ ràng, có những lúc chúng ta chia sẻ sự lo lắng của mình với mọi người chỉ vì muốn trút bầu tâm sự hoặc muốn có một người lắng nghe. Đôi khi ta thật sự bối rối không biết phải làm gì và muốn tìm kiếm lời khuyên, chẳng hạn như khi ta hỏi mọi người rằng: *"Theo anh thì tôi cần làm gì?"* hoặc *"Anh có ý tưởng nào cho tôi không?"*. Tuy nhiên, khi nhận được lời khuyên từ vợ/chồng, bạn bè, đồng nghiệp hoặc ai đó thì ta lại phủ nhận hoặc gạt phắt đi.

Tôi không hiểu tại sao nhiều người lại có khuynh hướng gạt đi những lời khuyên nhủ. Có lẽ họ cảm thấy xấu hổ khi phải trông chờ vào sự giúp đỡ của người khác. Có lẽ vì cái tôi quá lớn nên họ không muốn thừa nhận sự yếu kém của bản thân mình. Hoặc cũng có thể có những lời khuyên buộc họ phải nỗ lực và thay đổi phong cách sống...

Một trong những phẩm chất mà tôi tự hào nhất về mình – và nó cũng đã giúp tôi rất nhiều trong cả đời sống cá nhân lẫn trong công việc – đó là tôi có thể chân thành lắng nghe lời khuyên bảo và tìm cách làm theo những lời khuyên đúng đắn. Tôi sẵn lòng thừa nhận những hạn chế của bản thân, rằng tôi không thể tự trả lời mọi vấn đề của cuộc sống và mọi người có thể giúp tôi đưa ra câu trả lời ổn thỏa nhất. Những lời khuyên này không chỉ giúp ích cho tôi mà còn mang đến cảm giác yên lòng cho những người đưa ra lời khuyên.

Chìa khóa của bí quyết này là bạn phải sẵn sàng thừa nhận rằng mọi người có thể nhìn thấy những sai sót của bạn mà bản thân bạn

không nhận ra. Vậy thì, dù có thể bạn không muốn thừa nhận những lời nhận xét và khuyên bảo của mọi người, nhưng ít nhất bạn cũng hãy tỏ ra thoải mái với chúng. Tôi tin rằng một khi bạn làm vậy, cuộc sống của bạn sẽ trở nên dễ chịu hơn rất nhiều.

Đừng cố tham gia những trận đánh mà bạn không chắc thắng

Một trong những nguyên nhân có thể gây căng thẳng cho chúng ta đó là việc ta cứ giữ mãi trong lòng những trận chiến mà ta không hề có cơ hội chiến thắng. Vì bất kỳ lý do gì, chúng ta cũng không chịu bỏ qua những tranh cãi và xung đột mà mình từng đối mặt. Khi gặp phải ngõ cụt, thay vì quay lưng và chọn con đường khác thuận lợi hơn, ta lại cứ mãi đày đọa mình.

Giả dụ, trong lúc bạn đang lái xe đến công ty thì bị một chiếc xe khác tông phải. Bạn bực mình và không ngớt nguyền rủa cuộc sống. Thậm chí nếu quá bực tức, bạn còn tìm cách trả miếng người kia.

Ngay cả khi việc "ra đòn" của bạn là hợp lý thì đó vẫn là trận đánh mà bạn không thể giành chiến thắng. Tham gia vào những trận chiến như vậy, điều duy nhất mà bạn nhận được chỉ là sự giận dữ mà thôi. Tệ hơn nữa, thái độ của bạn còn khiến nó trở thành một tai họa. Tuy nhiên, nếu nhận ra đây là trận chiến không đáng, bạn có thể bình tĩnh bỏ qua; và câu chuyện sẽ dừng ở đó. Bạn tiếp tục lái xe và tiếp tục một ngày của mình.

Tất nhiên, nếu đó là chuyện bất chính thì bạn phải tìm mọi cách bảo vệ lý lẽ của mình. Tuy nhiên, hầu hết những rắc rối thường ngày đều không quá nghiêm trọng. Thực tế, chúng ta có thể đối phó với các chuyện nghiêm trọng rất tốt. Trong khi đó, với những căng thẳng hàng ngày, ta lại không biết cách xử lý để rồi gây ra những hậu quả khôn lường.

Chẳng hạn, bạn lo lắng cho một đồng nghiệp có tật hay than phiền. Bạn dành nhiều thời gian và công sức để khuyên nhủ cô ấy đừng như vậy nữa. Nhưng dù bạn có cố đến đâu, cô ấy vẫn cứ than phiền. Mỗi khi nghe bạn khuyên nhủ, cô đều phản bác lại: *"Vâng, tôi biết chứ. Nhưng..."*. Nếu bạn cảm thấy khó chịu, đó là vì bạn đã không thể bỏ qua trận chiến mà trong đó, bạn hoàn toàn không có khả năng giành chiến thắng. Người này sẽ than phiền suốt phần đời còn lại của cô ấy. Mọi sự quan tâm, chia sẻ của bạn đều không có tác dụng. Nhưng như vậy có phải bạn nên bỏ mặc cô ấy? Không phải vậy. Bạn

chỉ cần loại bỏ ý nghĩ sẽ tiếp tục thuyết phục cô ấy đừng than phiền nữa. Bạn có thể vẫn ở bên cô ấy như một người bạn, nhưng nếu muốn có được tâm trạng thoải mái, hãy ngừng thuyết phục cô ấy.

Đôi khi chúng ta nhất quyết tham gia vào những trận chiến ấy vì ngoan cố hoặc muốn chứng tỏ bản thân. Cũng có khi ta là vậy là do thói quen hoặc do ta chưa suy xét kỹ kết quả của những nỗ lực mà ta bỏ ra. Tuy nhiên, dù vì lý do gì chăng nữa thì khuynh hướng này vẫn là một sai lầm nếu như mục tiêu của ta là vượt qua những chuyện nhỏ. Điều tôi muốn khuyên bạn ở đây là hãy ghi nhớ câu nói của huấn luyện viên Vince Lombardi: *“Khi bạn làm sai điều gì đó thì việc cố gắng đào sâu nó sẽ càng khiến sai lầm ấy trở nên nghiêm trọng hơn”*.

Một trong những lý do khiến tôi trở thành người hạnh phúc chính là việc tôi có thể phân biệt giữa một trận chiến xứng đáng và một trận chiến vô nghĩa. Tôi luôn coi trọng sự hài lòng của bản thân hơn mọi nhu cầu muốn chứng tỏ mình. Nhờ đó, tôi có thể dành đam mê và năng lượng cho những điều thật sự quan trọng khác. Tôi hy vọng bạn sẽ thực hành bí quyết này bởi tôi biết nó có thể giúp bạn vượt qua những chuyện nhỏ bạn sẽ gặp hằng ngày.

Giảm những căng thẳng tự tạo

Tôi có một đồng nghiệp rất sâu sắc và hài hước. Anh đã nảy ra ý tưởng về chiếc áo phông mang tên *“chiếc áo phòng tránh căng thẳng”*. Anh cho biết một khi mặc chiếc áo này, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy căng thẳng, nhất là những căng thẳng tự tạo.

Theo anh, mọi căng thẳng đều bắt nguồn từ cách suy nghĩ của chúng ta. Chính vì vậy, nếu bạn ướm thử chiếc áo này mà vẫn cảm thấy căng thẳng thì đó chẳng phải lỗi của anh ấy. Lập luận của anh ấy hoàn toàn chính xác.

Một điều rõ ràng là phần lớn căng thẳng của chúng ta đều bắt nguồn từ bản thân ta – từ cách ta suy nghĩ đến lưu giữ mọi thứ trong lòng. Chúng ta không nhận ra suy nghĩ bào chữa trong con người mình. Chúng ta tự xem mình là nạn nhân và dồn mình vào một góc. Chúng ta thổi phồng mọi thứ, đào sâu phân tích cuộc sống của mình và cường điệu hóa các trách nhiệm. Chúng ta không thể vượt qua những chuyện nhỏ. Chúng ta gắn chặt với các *“suy nghĩ công kích”*; luôn ghi nhớ những rắc rối cũng như hậu quả có thể xảy đến. Chúng ta lấp đầy tâm trí mình những suy nghĩ giận dữ, mệt mỏi, căng thẳng và lúc nào cũng tự hỏi tại sao mình không hạnh phúc. Trên hết, chúng ta không sống cho hiện tại mà luôn ghi nhớ quá khứ và đề phòng trước tương lai.

Trên thực tế, căng thẳng gây ra trở ngại đối với cuộc sống và công việc của ta. Nó can thiệp vào những suy nghĩ logic và sáng tạo của ta. Bên cạnh đó, nó còn khiến ta kiệt sức bằng cách lấy đi những năng lượng thể chất và tinh thần quý giá. Cuối cùng, căng thẳng là nguồn gốc chủ yếu gây nên mọi rắc rối trong các mối quan hệ. Càng căng thẳng, khả năng lắng nghe của bạn càng kém đi, để rồi cuối cùng đánh mất sự cảm thông và hài hước của mình.

Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy đến với cuộc sống của bạn nếu bạn có thể tiêu diệt hoặc giảm thiểu những căng thẳng do chính mình tạo ra. Điều may mắn là phần lớn căng thẳng và buồn bã đều xuất phát từ cách suy nghĩ của ta, nên ta hoàn toàn có thể có được một cuộc sống hạnh phúc hơn chỉ bằng việc thay đổi cách nhìn nhận của mình.

Điều khó khăn nhất của việc đối phó với những căng thẳng tự tạo là bạn phải thừa nhận rằng chúng thật sự do bạn tạo nên. Chúng ta thường dễ dàng nói: *“Mình căng thẳng vì cuộc sống thật tồi tệ”* hơn là tự nhủ: *“Mình căng thẳng vì những suy nghĩ bi quan của mình”*. Nếu cứ củng cố suy nghĩ cuộc sống thật khó khăn, bạn sẽ khó bề thay đổi được cảm giác của bản thân. Nhưng khi nhìn nhận mọi căng thẳng là do chính mình tạo ra, bạn sẽ dễ dàng thay đổi mọi thứ.

Cách duy nhất để giảm nhẹ căng thẳng là bạn hãy tìm cách phá vỡ thói quen suy nghĩ theo hướng tự hủy hoại của bản thân. Cụ thể, bạn đừng trầm trọng hóa những suy nghĩ của mình, đặc biệt những suy nghĩ tiêu cực. Hãy nhớ dù sao chúng cũng chỉ là suy nghĩ. Hãy sẵn sàng bỏ qua hoặc thậm chí loại bỏ những suy nghĩ khiến bạn thất vọng hay định hình cảm giác của bạn.

Hãy bắt đầu bằng cách quan sát suy nghĩ của mình. Bạn có đang xây dựng một tinh thần khỏe mạnh và lạc quan? Bạn có giữ được tầm nhìn và sự hài hước của bản thân? Bạn có cho phép mình hướng đến những điều vui vẻ nhất? Bạn có quá trầm trọng những suy nghĩ của mình? Hãy trả lời những câu hỏi trên để bắt đầu thay đổi suy nghĩ của mình. Hãy nhớ rằng thay đổi suy nghĩ của bản thân luôn dễ hơn thay đổi cuộc sống. Bằng cách giảm thiểu những căng thẳng tự tạo, bạn sẽ có bước tiến dài trong nỗ lực đạt được sự điềm tĩnh.

Chấp nhận thực tế rằng bạn không thể làm vừa lòng tất cả mọi người

Đây là một thực tế khó chấp nhận, đặc biệt nếu bạn giống tôi, có nghĩa bạn là một người *"thích làm vui lòng người khác"*, hoặc tệ hơn là một người *"luôn tìm kiếm sự đồng thuận"*. Nhưng tôi nhận thấy nếu bạn không thể chung sống hòa bình với sự thật gần như hiển nhiên này, chắc chắn bạn sẽ không ngừng khổ sở bởi một trong những cảm giác không mong đợi nhất của con người – cảm giác thất vọng.

Thực tế, việc hầu như lúc nào cũng có người nổi giận với bạn hay ít nhất là thất vọng vì bạn là điều hiển nhiên bởi vì trong khi cố gắng làm vui lòng người này, bạn sẽ gây tổn thương cho người khác. Ngay cả khi động cơ của bạn là hoàn toàn trong sáng và tích cực thì bạn vẫn không thể phân thân thành hai người ở hai nơi được. Vậy nên, nếu có hơn hai người muốn, cần hoặc mong đợi ở bạn điều gì đó – và tất nhiên bạn không thể đáp ứng tất cả – thì một trong số những người đó sẽ cảm thấy bị bỏ rơi và thất vọng. Khi hàng chục quả bóng đổ về phía bạn từ rất nhiều hướng khác nhau, thể nào bạn cũng sẽ để lọt lưới một vài quả.

Sếp hoặc khách hàng muốn bạn đáp ứng một số yêu cầu của họ - vấn đề là con cái và vợ/chồng cũng cần bạn vào thời điểm đó. Bạn là nhân viên bồi bàn tại một nhà hàng đắt khách và hầu như bàn nào cũng muốn bạn phục vụ – thì dù bạn cố gắng hết sức cũng vẫn có khách hàng nổi giận. Hoặc bạn đầu tư toàn bộ thời gian, công sức cho một dự án hay công việc nào đó, nhưng vấn đề là những công việc và dự án khác thì sao? Như vậy, thế nào cũng sẽ có người thất vọng vì bạn.

Bạn liên tục cố gắng bằng cách tận dụng mọi khả năng của bản thân, dự tính trước những tình huống không mong đợi hoặc rắc rối có thể xảy đến, nhưng rồi vẫn có sai sót. Và khi sai sót xuất hiện, khi bạn kiệt sức, cần thời gian cho bản thân hoặc khi bạn quên những cuộc hẹn, họp hành hay lời hứa, thì sẽ có người tổn thương, buồn bã, giận dữ hoặc thất vọng. Tôi cũng đã từng là người cố gắng hết mình vì người khác, nhưng rồi tôi nhận ra rằng bản thân tôi không thể làm

được gì. Sau đây là kinh nghiệm của bản thân tôi.

Một dạo nọ, tôi vui mừng nhận được khoảng ba trăm bức thư của độc giả trong vòng một tuần. Phần lớn những lá thư đó hỏi về những vấn đề cá nhân của tôi. Tôi thấy mình cần phải trả lời những câu hỏi đó vì dù sao, các độc giả của tôi cũng đã bỏ nhiều thời gian và công sức để viết cho tôi những lời chân tình. Cho tới tận hôm nay, tôi vẫn rất trân trọng từng bức thư mình nhận được – nhiều trong số chúng còn khiến tôi rơi nước mắt. Nhưng những bức thư đó cũng có thể gây khó khăn cho tôi bởi giống như tất cả mọi người, tôi chỉ có 24 giờ một ngày và phải xử lý rất nhiều công việc cùng trách nhiệm khác nhau trong ngày.

Tôi có một lịch làm việc dày đặc với những thời hạn sít sao. Tôi phải thường xuyên chuẩn bị và thực hiện rất nhiều buổi diễn thuyết, quảng bá và hàng tá công việc khác mỗi ngày. Tôi còn có một gia đình và những người bạn thân mà tôi luôn mong dành thời gian cho họ.

Khi thử thống kê, tôi nhận thấy dù mình chỉ dành mười phút để hồi âm một bức thư thì việc này vẫn lấy hết toàn bộ thời gian trong ngày của tôi. Vậy tôi có thể làm gì? Tôi thuê một người thay tôi trả lời thư từ. Mỗi tuần, cô chọn ra một số lượng thư nhất định để tôi trực tiếp trả lời, phần còn lại cô sẽ trả lời giúp tôi. Văn phong của cô tử tế, sâu sắc và đầy trân trọng. Tôi tưởng mình đã giải quyết được mọi rắc rối.

Nhưng không! Dù phần lớn độc giả đã tỏ ra cảm thông cho khó khăn của tôi, vẫn có một số người cảm thấy thất vọng, thậm chí nổi giận vì cho rằng tôi xem thường họ nên mới không tự viết thư trả lời. Vậy là một lần nữa, tôi vẫn không thể làm vui lòng tất cả mọi người, dù đã rất cố gắng.

Khi chấp nhận thực tế này, bạn sẽ cất được gánh nặng đang đè lên vai mình. Rõ ràng là bạn không có chủ định làm tổn thương hay thất vọng bất kỳ ai. Dù hầu hết chúng ta đều đã làm mọi điều trong khả năng của mình để thay đổi tình hình, nhưng thực tế vẫn là thực tế. Khi bạn hiểu đây là điều không thể tránh khỏi, bạn sẽ phản ứng tích cực hơn trước thái độ thất vọng của mọi người. Thay vì cảm thấy buồn bã, oan ức hay tội lỗi, bạn vẫn có thể duy trì được phong thái của mình và cảm thông với họ. Bạn hiểu rằng mình không thể làm gì khác ngoài việc cố gắng hết sức. Nếu nó vẫn xuất hiện thì bạn hãy

quên nó đi. Khi đó, bạn sẽ thấy yên bình.

Thận trọng trước khi nói

Bí quyết này đã giúp ích cho tôi rất nhiều trong công việc. Quả thật, đây là một phương pháp rất quan trọng và đầy sức mạnh. Học cách *"uốn lưỡi bảy lần trước khi nói"* đã giúp tôi không sa vào những cuộc trò chuyện không cần thiết và kéo dài lê thê. Bên cạnh đó, bí quyết này cũng đã giúp tôi tiết kiệm được thời gian và năng lượng của bản thân.

Nhiều người trong chúng ta thường vội vàng buột miệng trong mọi tình huống. Chúng ta hào hứng đưa ra bình luận về lời nhận xét, quan điểm hay sai sót của người khác. Chúng ta thích nêu quan điểm của mình về một chính sách hay thái độ nào đó. Thông thường, chúng ta chỉ muốn giải phóng những điều đang đè nén trong lòng mình. Thỉnh thoảng, khi giận dữ lên, chúng ta thốt ra một vài lời để đối phương biết được cảm xúc của mình. Chúng ta nhận xét về diện mạo, thái độ hay dáng vẻ của mọi người. Những nhận xét của chúng ta có thể nhằm để chỉ trích, tán tụng hoặc cổ xúy cho ai đó.

Tất nhiên, có nhiều lúc chúng ta được yêu cầu nêu nhận xét hoặc chia sẻ quan điểm của bản thân mình. Trong trường hợp chúng ta có phần trách nhiệm trong sự việc thì nhận xét của ta là hoàn toàn cần thiết. Khi đó, hầu hết những nhận xét của ta đều hữu ích, cần thiết và làm hài lòng mọi người. Thỉnh thoảng ta có thể giúp đưa ra giải pháp, cách thức tốt hơn để giải quyết công việc. Điều đó thật tuyệt phải không? Chúng ta nên tiếp tục đưa ra những lời nhận xét như vậy.

Tuy nhiên, không thể tránh khỏi trường hợp ta đưa ra những nhận xét không cần thiết và phản tác dụng. Đôi lúc ta buột miệng vì thói quen, vì phản ứng tự nhiên hay vì một vài động cơ nào đó. Những lời nhận xét như vậy có thể dẫn đến những cuộc tranh cãi gây tổn thương cho nhau. Chính vì thế, bạn cần tránh đưa ra những lời nhận xét như thế trong mọi trường hợp.

Có một người phụ nữ đã kể cho tôi nghe câu chuyện sau đây. Một buổi chiều nọ, cô chuẩn bị rời văn phòng sau một ngày dài làm việc. Lúc đó, cô đang mơ đến một buổi tối thảnh thơi được ở nhà một mình – cô sẽ ngâm mình trong bồn tắm, đọc một quyển sách thú vị và đi ngủ. Trên đường về, cô nhìn thấy một vài đồng nghiệp đang đứng

ở hành lang nên cô tiến tới để chào tạm biệt.

Những người này đang thảo luận về một chủ đề khá nóng trong công ty lúc bấy giờ nhưng hầu như nó không liên quan đến cô. Dù chẳng có ai hỏi đến ý kiến của cô nhưng cô bỗng muốn chia sẻ suy nghĩ của mình với họ. Cô bảo: *"Các cậu có biết trong trường hợp này phải làm gì không?"*. Và bạn có thể đoán được phần còn lại của câu chuyện rồi đấy. Cô đã tham gia vào cuộc thảo luận đó. Vì cô là người nêu lên ý kiến nên cô không thể bỏ đi giữa chừng được. Vậy là suốt một tiếng rưỡi sau đó, cô phải giải thích về ý kiến của mình. Nhưng cuối cùng cô cũng chẳng làm được gì cả. Cô trở về nhà trong trạng thái mệt lả, không còn đủ sức để đọc sách. Theo đó, buổi tối thảnh thơi mà cô mong chờ đã được thay thế bằng việc về nhà muộn với đầy những suy nghĩ xáo trộn trong đầu cùng cảm giác bực bội.

Chắc hẳn bạn cũng đã từng lâm vào tình cảnh như vậy, phải không? Người phụ nữ này chẳng làm gì sai cả bởi ý định của cô là tỏ ra thân thiện và giúp ích cho các đồng nghiệp. Nhưng lời gợi ý của cô đã khiến cô mệt mỏi về sau. Tất nhiên, có lúc việc tham gia vào những câu chuyện như trên là hợp lý. Nhưng trong trường hợp này, việc làm của cô hoàn toàn không hợp lý bởi mục tiêu mà cô hướng đến là một buổi tối được yên tĩnh một mình.

Thỉnh thoảng, chúng ta buột miệng đưa ra những lời nhận xét gây nên hậu quả lâu dài. Một lần, tôi nghe một nhân viên nữ của công ty nọ hét lên với đồng nghiệp của cô rằng: *"Anh là người lắng nghe tệ nhất mà tôi từng gặp. Tôi ghét phải nói chuyện với anh"*. Nếu có thể "*uốn lưỡi bảy lần trước khi nói*", hẳn cô đã suy nghĩ chín chắn để chọn một cách diễn đạt mềm mỏng và dễ chấp nhận hơn.

Vấn đề đặt ra ở đây là bạn có thể tránh được bao nhiêu căng thẳng nếu bạn học cách *"uốn lưỡi bảy lần trước khi nói"*? Nhiều người quả quyết rằng bí quyết này đã giúp họ có được một cuộc sống dễ chịu hơn. Bây giờ, họ đã biết hạn chế đưa ra những nhận xét có thể khiến họ hối hận về sau, đồng thời họ cũng biết suy nghĩ chín chắn hơn trước khi phát ngôn. Việc áp dụng bí quyết này khá đơn giản. Hầu như bạn chẳng cần phải nỗ lực gì ngoài việc dừng lại trong chốc lát trước khi mở lời – đủ để bạn cân nhắc một cách sáng suốt về những điều mình sẽ nói. Hãy thử xem! Bạn sẽ thấy mình tránh được rất nhiều rắc rối về sau đấy!

Bỏ qua mâu thuẫn cá nhân

Mỗi khi có người chia sẻ với tôi danh sách những điều họ phàn nàn về công việc, tôi thường chú ý đến đề mục *“mâu thuẫn cá nhân”*. Chúng ta thường nói ra những lời như: “*Tôi chỉ là không thể qua lại với những người như vậy được*” hoặc “*Tính cách của họ không hợp với tôi*”. Thông thường, những tính cách mà mọi người cảm thấy không thể hòa hợp được với nhau là: một người khép kín không thể hợp với người vồn vã, những người nhạy cảm không thể hợp tác tốt với những người nóng nảy. Điều này thật không nên bởi khi làm việc, chúng ta ít có cơ hội được chọn lựa hoặc chỉ định những người mà ta muốn làm việc cùng. Chúng ta buộc phải hợp tác với một số người nhất định. Nếu không thể thoát khỏi những quan điểm cứng nhắc trên thì ta không thể kết hợp tốt với nhau và do đó, ta sẽ cảm thấy bực bội.

Dù có thể hiểu được tại sao hầu hết mọi người lại có quan điểm như vậy nhưng theo tôi, trên thực tế chẳng có trường hợp nào gọi là *“mâu thuẫn cá nhân”* cả. Nếu có thì cũng do ta đã áp đặt chứ thực tế khác hẳn. Tôi đã gặp nhiều người được cho là có cá tính hoàn toàn trái ngược nhau nhưng vẫn làm việc với nhau rất ăn ý và luôn thích thú khi hợp tác cùng nhau.

Giống như các bạn, tôi thích làm việc cùng một vài kiểu người nhất định. Chẳng hạn, tôi rất ngại phải làm việc với những người huênh hoang hay quá kích động. Tuy nhiên, tôi nhận thấy rằng chỉ cần tỏ ra hòa nhã và kiên nhẫn thì tôi hoàn toàn có thể hợp tác tốt với tất cả mọi người, bất kể tính cách của họ có ra sao. Tôi tin rằng chìa khóa cho vấn đề này nằm ở hai chữ *“hòa nhã”*. Quan điểm *“quyết tâm xắn tay áo và cố gắng hết sức”* chẳng thể phát huy được tác dụng nếu mục tiêu của bạn là vượt qua sự khác biệt giữa đôi bên. Thực tế, càng gắng sức hay càng ép buộc bản thân, thì trông bạn càng có vẻ như *“đang bơi ngược dòng nước”*.

Khi làm việc, tôi quan niệm rằng “*hòa hợp với đồng nghiệp*” là một trong những nhiệm vụ của mình; và suy nghĩ này đã phát huy tác dụng. Nghĩa là khi đó, tôi cảm thấy mình có trách nhiệm phải thiết lập mối quan hệ tốt đẹp với các đồng nghiệp và tự đặt mình vào thế chủ động. Thay vì chấp nhận các mối quan hệ thất bại và gây ức chế, tôi cố

gắng nhìn nhận khác đi và thay đổi chúng. Thay vì cho rằng bản thân mình luôn đúng và người khác luôn sai, tôi xem mỗi người như một diễn viên luân phiên đóng các vai thiện ác khác nhau. Tôi luôn cố gắng giữ vững sự lạc quan của mình. Một cách nhã nhặn, tôi cố gắng bỏ đi suy nghĩ cực đoan rằng mọi người phải nhìn nhận cuộc sống và xử sự theo cách của mình. Chính những điều này đã mở cửa trái tim tôi và nâng cao tầm nhìn của tôi.

Amy và Jan là hai giáo viên cùng dạy lớp bốn ở một trường tiểu học. Theo quy định, các giáo viên phải hợp tác với nhau để thống nhất giáo án giảng dạy. Vấn đề là Amy và Jan không hợp nhau và không ngừng lên án phương pháp giảng dạy của nhau. Có thể thấy cả hai đều cảm thấy mình đang có những mâu thuẫn cá nhân không thể giải quyết được. Ngoài việc nói xấu sau lưng và chơi khăm lẫn nhau, Amy và Jan còn đấu khẩu với nhau trước mặt cha mẹ học sinh trong một cuộc họp phụ huynh. Amy kết tội Jan là *"Quá vô kỷ luật và quá quan tâm đến tiểu tiết nên học sinh không được chuẩn bị cho năm học tiếp theo"*. Trong khi đó, Jan phản bác lại rằng Amy: *"Không chỉ thiếu trình độ chuyên môn mà còn thiên vị học sinh"*.

Hôm đó, tất cả các phụ huynh đều sững sờ và không giấu được sự thất vọng trước cách xử sự của hai cô giáo. Thời gian còn lại của năm học đó, phụ huynh liên tục có ý kiến phản đối nhà trường vì lo lắng cho con cái họ, còn hai cô giáo kia thì hết sức hổ thẹn về những gì mình đã gây ra. Thay vì nhìn thấy được sự khác biệt trong tính cách và phong thái làm việc để có thể học hỏi lẫn nhau, hai cô giáo lại để bụng và thể hiện sự khó chịu ra bên ngoài. Rõ ràng, cả hai người đều đã tự hủy hoại chính mình.

Bỏ qua những mâu thuẫn cá nhân đã tạo nên chuyển biến to lớn trong công việc của tôi. Tôi đã nhận ra lợi ích khi làm việc cùng những người khác biệt với mình. Chính điều này đã khiến công việc của tôi trở nên thú vị hơn. Bạn cũng nên có cái nhìn như vậy với những mâu thuẫn cá nhân của mình. Hãy bỏ qua chúng và bạn sẽ trút đi được gánh nặng trên vai mình.

Đừng bao giờ trì hoãn công việc

Trong cuộc điện thoại không mấy vui vẻ gần đây, một kế toán của tôi đã viện ra một trong những cái cớ mà nhiều người thường dùng để bào chữa cho việc trễ hẹn của mình, đó là: *"Vấn đề này thật sự phức tạp và mất nhiều thời gian"*. Nếu ngẫm nghĩ kỹ, tôi tin bạn sẽ đồng ý với tôi rằng ở khía cạnh nào đó, lời giải thích vô nghĩa này có thể tạo nên những căng thẳng không cần thiết cho cả người viện cớ và người phải chờ đợi. Tác dụng thật sự của lời giải thích này là nó khẳng định bạn sẽ tiếp tục chậm trễ và luôn cảm thấy nặng nề.

Mỗi dự án hay công việc đều chiếm của ta một khoảng thời gian nhất định. Dù trong quá trình thực hiện có những sự cố bất ngờ xảy đến mà ta không thể kiểm soát được nhưng trong hầu hết trường hợp, chúng ta vẫn có thể ước lượng được khoảng thời gian hợp lý để hoàn thành nhiệm vụ, ngay cả trong tình huống xấu nhất.

Ví dụ, nhân viên kế toán của tôi hẳn phải biết rõ công việc của cô sẽ nảy sinh một vài vấn đề phức tạp nhưng cô có thể dự tính trước thời gian để giải quyết các khó khăn phát sinh đó. Bên cạnh đó, cũng như mọi người, cô có một lợi thế khác là biết chính xác thời gian phải hoàn thành công việc. Vậy thì tại sao cô lại chần chừ quá lâu mới bắt tay vào công việc? Tại sao cô viện lý do "*công việc thật sự phức tạp*" thay vì thừa nhận mình đã trì hoãn quá lâu? Công việc vẫn chỉ chiếm của cô một khoảng thời gian nhất định dù cô đã bắt đầu từ trước đấy một tháng hay trì hoãn lâu hơn.

Nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng hành động tương tự cả trong công việc lẫn trong cuộc sống cá nhân. Tôi biết nhiều người hầu như lúc nào cũng muộn, từ việc đến trường đón con, đi dự lễ hay nấu nướng đãi khách. Vấn đề không nằm ở việc họ luôn trễ nải, mà nằm ở những nguyên cớ họ đặt ra: *"Tôi phải đón đến ba đứa con"; "Tôi phải bắt hai tuyến xe mới đến được chỗ làm"; "Tôi khó có thể hoàn tất mọi việc trước khi ra khỏi nhà"; "Việc chuẩn bị buổi tối hóa ra phức tạp hơn tôi tưởng"*...

Một lần nữa, tôi không phủ nhận rằng việc phải hoàn thành mọi nhiệm vụ là điều không hề dễ dàng – nhưng trong những ví dụ trên, hầu như chúng ta có thể nhận thức được tất cả các tình huống. Bạn

biết chính xác mình phải mất bao nhiêu thời gian để đi đón các con. Bạn biết mình phải đi mấy tuyến xe, mất bao nhiêu thời gian và cũng lường trước được những lần kẹt xe nhất định. Bạn hoàn toàn nhận thức được việc chuẩn bị buổi tối đãi khách phải mất nhiều công sức cũng như việc bạn phải tốn thêm bao nhiêu thời gian để hoàn thành mọi thứ. Khi sử dụng cụm từ "*tôi không có đủ thời gian*", chẳng khác gì ta đang lừa phỉnh bản thân đồng thời báo trước rằng lần tới ta cũng sẽ như vậy.

Để loại bỏ thói quen xấu này, bạn cần nghiêm túc thừa nhận rằng hầu hết trường hợp, bạn đều có đủ thời gian. Vấn đề là bạn cần phải bắt tay vào việc sớm hơn và cố gắng tìm mọi cách để bảo đảm mình sẽ không phải vội vã về sau.

Hãy nghĩ xem bạn sẽ giảm được bao nhiêu căng thẳng khi bắt tay vào công việc sớm hơn thường lệ. Thay vì nắm chặt tay lái và phi hết tốc lực đến công ty hay điểm hẹn, bạn có thể lái xe thong thả. Thay vì khiến các cô giáo khó chịu vì thường xuyên đón con muộn, bạn có thể được xem như một bậc cha mẹ mẫu mực bằng việc đến đón con đúng giờ.

Đây là một trong những bí quyết đơn giản nhất mà lại quan trọng nhất mà tôi từng đề xuất. Một khi đã hình thành cho mình thói quen bắt tay vào việc sớm hơn thường lệ, phần lớn những căng thẳng trong ngày của bạn (ít nhất những căng thẳng mà bạn có thể kiểm soát được) sẽ biến mất.

Hãy nhẹ nhàng khi xảy ra xung đột

Thật khó hình dung về một công việc không bao giờ xảy ra xung đột. Suy cho cùng, chúng ta đang sống trong thế giới đầy rẫy những xung đột về lợi ích, nguyện vọng và ưu tiên. Mỗi chúng ta đều có những tiêu chuẩn và mong đợi khác nhau. Một công việc được xem là hoàn thành xuất sắc đối với người này nhưng lại tệ hại trong mắt người khác. Có những điều bạn cho là khẩn cấp hoặc nghiêm trọng nhưng với người khác, nó thậm chí chẳng đáng để họ bỏ thời gian. Mỗi ngày, chúng ta phải gặp gỡ rất nhiều người và đối phó với rất nhiều vấn đề nên xung đột là điều khó tránh khỏi. Những lúc đó, có thể xung đột xảy ra vì bạn muốn đạt được một nguyện vọng, thức tỉnh một người, sắp xếp công việc, giải quyết khúc mắc, phá vỡ lối mòn hoặc cải thiện giao tiếp.

Dù xung đột là điều không thể tránh khỏi nhưng chúng ta không nên xem nó như một trận chiến để rồi cảm thấy tổn thương, giận dữ, căng thẳng hay thất vọng. Hãy cố gắng đối mặt với mọi người, mọi việc xảy đến trong cuộc sống của mình bằng thái độ nhẹ nhàng, tích cực. Điều này không chỉ giúp bạn đạt được kết quả như mong đợi mà còn thiết lập được mối quan hệ gần gũi với mọi người cả trong công việc và đời sống cá nhân.

Tôi quan sát thấy dường như mọi người đều xử sự nóng nảy và chống trả mỗi khi có xung đột với nhau. Họ mất đi sự tử tế và nhún nhường thường thấy. Họ đề cập đến vấn đề một cách thiếu thân thiện, như thể họ luôn đúng và đối phương luôn sai. Lúc này, những cuộc xung đột xảy ra theo đúng nghĩa đen của từ “xung đột”, như thể thái độ nóng giận của họ lúc này là hoàn toàn chính đáng.

Tuy nhiên, nếu bạn tỏ ra quá nóng giận, đối phương sẽ cảm nhận được thái độ thù địch của bạn và có thể họ cũng cư xử theo kiểu ăn miếng trả miếng. Khi đó, họ sẽ trở thành người không chịu lắng nghe, ngoan cố, hiếm khi chịu thay đổi quan điểm hoặc không nhận lỗi về mình. Vì cảm thấy bị coi thường nên họ cũng không thể tôn trọng bạn.

Chìa khóa để giải quyết xung đột theo hướng lành mạnh là bạn vẫn tỏ ra kiên quyết nhưng thật nhẹ nhàng và tôn trọng đối phương.

Khi gặp xung đột, hãy tự nhủ rằng bạn luôn có giải pháp và mọi thứ sẽ ổn thỏa. Thay vì đổ lỗi hoặc miễn cưỡng thừa nhận sai lầm, bạn có thể hiểu rằng cả hai đều không ác ý. Thay vì sử dụng những câu nói gần như sẽ dẫn đến phản ứng tiêu cực như: *"Anh đã phạm sai lầm lớn và chúng ta cần nói chuyện"*, hãy cố gắng đề cập vấn đề một cách nhẹ nhàng hơn, chẳng hạn như: *"Tôi có một vài thắc mắc nhỏ, phiền anh tý nhé"*.

Tuy nhiên, điều quan trọng hơn cả chính là cảm giác của bạn trước những xung đột. Dù khó khăn nhưng bạn hãy cố tránh đụng độ khi đang trong tâm trạng giận dữ hay căng thẳng. Tốt nhất bạn hãy đợi cho tới khi bình tĩnh trở lại hoặc lấy lại kiểm soát. Hãy nhớ, hầu hết mọi người đều cư xử nhẹ nhàng, tôn trọng và sẵn sàng lắng nghe nếu đối phương là một người điềm tĩnh, tự chủ và chân thành.

Khi cố gắng ứng phó với xung đột bằng thái độ nhẹ nhàng, bạn không chỉ đạt được những kết quả tích cực mà còn loại bỏ được nhiều căng thẳng. Nói cách khác, cách cư xử nhẹ nhàng sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu ngay cả khi bạn phải đối mặt với những vấn đề vốn được xem là khó khăn. Thái độ đó còn giúp bạn tránh được nhiều xung đột, và nếu có thì chúng cũng nhanh chóng được giải quyết ổn thỏa. Bạn nhận được sự hợp tác và tôn trọng từ mọi người. Và quan trọng nhất, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

Chính vì thế, nếu xảy ra xung đột với ai đó, hãy cố gắng xử sự nhẹ nhàng hơn. Nếu bạn muốn có được một cuộc sống thanh thản thì đây là thời điểm tuyệt vời nhất để bắt đầu.

Ghi nhớ ba chữ vàng: Chủ động, Tiếp thu và Biết lẽ phải

Nếu mục tiêu của bạn là có được một cuộc sống hạnh phúc hơn thì đây chính là bí quyết dành cho bạn: Ghi nhớ ba chữ vàng *"Chủ động"; "Tiếp thu"* và *"Biết lẽ phải"*.

Chủ động nghĩa là bạn chọn cách tỏ thái độ xác đáng trước các vấn đề diễn ra trong cuộc sống. Thay vì bị những phản ứng theo thói quen điều khiển hoặc kiểm soát, bạn cần giữ được tầm nhìn và hành động hợp lý tùy theo tình huống. Vì biết nhìn xa trông rộng nên những người chủ động có thể suy xét và lựa chọn phản ứng của bản thân thay vì bị giới hạn trong những lối xử sự thông thường. Khi cần thiết, họ sẵn sàng thay đổi thái độ và thừa nhận sai sót của bản thân.

Chẳng hạn, trong ngành xây dựng, việc thay đổi kế hoạch là điều thường tình vì thiếu vốn hay những vấn đề phát sinh trong quá trình thi công. Khi đó, một nhà thầu kém cỏi có thể sẽ phản ứng tiêu cực và tỏ ra bất hợp tác. Trong khi đó, một nhà thầu giỏi sẽ kiểm soát được mọi thay đổi, chủ động điều chỉnh, tận dụng mọi cơ hội và hoàn thành công việc.

Tiếp thu có nghĩa là bạn sẵn sàng đón nhận mọi ý tưởng và lời khuyên cũng như mọi thứ mà bạn cần vào lúc đó – dữ liệu, sự sáng tạo. Tiếp thu trái nghĩa với bảo thủ và ngoan cố. Những người biết tiếp thu sẵn sàng học hỏi, ngay cả khi họ đã được xem là chuyên gia. Nhờ vậy, họ học thêm được rất nhiều điều và gần như luôn đưa ra những ý tưởng tốt nhất. Vì luôn xem xét mọi quan điểm nên họ là những người làm việc nhóm rất hiệu quả.

Tôi có quen biết một CEO đã nghỉ hưu. Ông là một trong những người biết tiếp thu giỏi nhất mà tôi từng gặp. Là một lãnh đạo tối cao nhưng ông luôn sẵn sàng lắng nghe mọi người và đón nhận lời khuyên từ phía nhân viên của mình. Thay vì một mực bênh vực cho giải pháp của mình, ông sẵn sàng bỏ qua cái tôi để chân thành suy xét đến những đề nghị để từ đó tìm ra giải pháp tốt nhất. Ông bảo tôi: "Công việc của tôi ngày càng thoải mái hơn. Nhờ tiếp thu các đề nghị và ý kiến của mọi người, tôi đã nhận được sự hỗ trợ của hàng trăm bộ

óc thông minh thay vì phải tự giải quyết mọi vấn đề”.

Biết lẽ phải đề cập đến khả năng có thể nhìn nhận mọi thứ một cách khách quan, không để những phán xét cá nhân của mình tác động. Đó là khả năng thừa nhận khuyết điểm và sẵn sàng lắng nghe, học hỏi từ người khác. Đó còn là khả năng thông cảm cho mọi người, biết nhìn xa trông rộng và duy trì tầm nhìn. Những người biết lẽ phải được yêu mến và tôn trọng. Họ gần như không bị ghen ghét và luôn tránh được các xung đột. Họ có thể nhìn xa hơn những kỳ vọng và nhu cầu của bản thân để biết cảm thông và giúp đỡ mọi người.

Nếu bạn có thể phấn đấu để trở thành một người chủ động, tiếp thu và biết lẽ phải, tôi chắc rằng cuộc sống của bạn sẽ trở nên thoải mái hơn rất nhiều bởi mọi vấn đề đều đã được giải quyết một cách tự nhiên.

Ưu tiên xử lý công việc khó khăn nhất

Dường như chúng ta luôn có khuynh hướng để những công việc khó khăn nhất lại sau cùng. Nhưng sẽ hữu ích hơn nếu bạn tự nhắc nhở bản thân phải hoàn thành những công việc nằm trong trách nhiệm của mình – nhất là những việc khó khăn hoặc có khả năng gây khó chịu. Khi có trong tay nhiều việc cần làm, chúng ta dễ dàng chọn ra việc nên làm, nên tránh, trì hoãn, hoặc thậm chí bỏ qua.

Tôi đã tạo cho mình được một thói quen giúp giải tỏa những nỗi căng thẳng và lo lắng không cần thiết. Theo đó, tôi sẽ ưu tiên xử lý công việc khó khăn và kém thoải mái nhất, sau đó mới đến các công việc khác.

Chẳng hạn, nếu danh sách những công việc mà tôi cần giải quyết trong một ngày bao gồm: giải quyết một mâu thuẫn, gọi một cuộc điện thoại khó xử, xử lý một số vấn đề nhạy cảm, tranh cãi với vài người và làm một số việc mà tôi không mong muốn thì trong những công việc này, tôi sẽ chọn gọi điện trước tiên. Khi đó, tôi có thể tránh được những rắc rối có thể xảy đến nếu tôi chần chừ. Vậy là cả ngày còn lại tôi sẽ không phải canh cánh trong lòng về cú điện thoại nữa. Điều này giúp tôi chủ động hơn trong hiện tại và giải quyết những việc còn lại một cách thoải mái và hiệu quả nhất.

Không nghi ngờ gì nữa, việc để những công việc khó khăn nhất lại sẽ không ngừng khiến bạn căng thẳng. Vì đằng nào bạn cũng không thể trốn tránh được nên bạn sẽ không thôi lo nghĩ về chúng. Ngay cả khi không chủ ý lo lắng thì bạn vẫn bị xáo động vì chúng. Càng trì hoãn, bạn sẽ càng mất kiểm soát. Khi đó, bạn sẽ hình dung về những điều tồi tệ nhất và tự rước rắc rối vào mình. Không những thế, bạn sẽ luôn cảm thấy mệt mỏi và dễ dàng trầm trọng hóa mọi chuyện. Trên hết, chúng sẽ ảnh hưởng đến tác phong, cách đánh giá và tầm nhìn của bạn.

Cách giải quyết vấn đề này là hãy tiến lên và xử lý những sự việc khó khăn nhất đầu tiên, bất kể đó là việc gì. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi đã giải quyết được nó. Khi ấy, tâm trạng bạn cũng

thoải mái hơn khi tiếp tục ngày còn lại của mình.

Tôi biết vẫn có những trường hợp ngoại lệ, nhưng về phía mình, tôi chưa bao giờ hối hận vì quyết định này. Bí quyết đơn giản này đã giúp tôi bình tĩnh hơn và cảm thấy thoải mái hơn trong công việc.

Đừng sống với một tương lai tưởng tượng

Nếu muốn có được một cuộc sống hạnh phúc và ít căng thẳng thì bạn hãy cố tránh một hiện tượng mà tôi gọi là *"suy nghĩ rào trước"* hoặc *"tương lai tưởng tượng"*. Về cơ bản, hành động *"rào trước tương lai"* có nghĩa là bạn tưởng tượng về cuộc sống sắp tới của mình - sẽ tốt đẹp hơn hoặc căng thẳng và khó khăn hơn. Những suy nghĩ rào trước điển hình thường là: *"Mình mong đến ngày được thăng chức quá đi mất. Chỉ khi đó mình mới cảm thấy cuộc đời ý nghĩa"; "Mình sẽ cảm thấy tốt hơn nếu có được một khoản tiền dự trữ kha khá"; "Công việc của mình sẽ trở nên dễ dàng hơn biết bao nếu mình có một trợ lý"* hoặc *"Những năm tới chắc sẽ khó khăn lắm đây, nhưng sau đó mình có thể thư thả rồi"*. Vì để những suy nghĩ này cuốn mình đi quá xa nên bạn không sống hết mình với hiện tại để rồi trì hoãn tất cả các hoạt động có thể mang lại cho mình một cuộc sống vui vẻ và tích cực.

Bên cạnh đó, thỉnh thoảng ta cũng có những suy nghĩ rào trước về tương lai gần, chẳng hạn như: *"Mấy ngày tới sẽ khủng khiếp lắm đây", "Cuộc họp sắp tới có thể sẽ là thảm họa đối với mình", "Mình quá mệt mỏi khi phải đào tạo cậu nhân viên mới đó"*. Những dự đoán này gần như kéo dài bất tận với những chi tiết khác nhau nhưng kết quả chỉ có một – đó là sự căng thẳng!

"Tôi đã từng rất lo lắng trước những kỳ báo cáo thường niên." - Janet, trưởng ban tài chính một nhà máy sản xuất phụ tùng ô tô cho biết. - *"Cuối cùng tôi quyết định từ bỏ thói quen này. Nỗi lo lắng đã bào mòn nguồn năng lượng trong tôi. Tôi nhận ra rằng trong vòng mười lăm năm qua, chỉ có duy nhất một lần tôi nhận được phản hồi không tốt – mà thậm chí như vậy thì cũng chẳng có chuyện gì xấu xảy đến cả. Vậy không hiểu tôi lo lắng vì điều gì? Điều ta lo lắng thường hiếm khi xảy ra, mà ngay cả nó có thật sự xảy ra chăng nữa thì việc nghĩ ngợi trước về nó cũng chẳng ích gì"*.

Gary, một quản lý nhà hàng, tự mô tả mình là *"kẻ lo lắng có tầm cỡ thế giới"*. Mỗi tối, anh thường tưởng tượng về mọi sự cố tồi tệ nhất có thể xảy đến – thực khách khó chịu, thức ăn bị mất cắp, thịt

nhiễm độc, vắng khách... Lúc đó, anh cho rằng những lo lắng của mình là hoàn toàn xác đáng, như thể nếu anh biết lường trước những tình huống xấu và ngăn chặn kịp thời thì chúng sẽ không xảy ra nữa. Tuy nhiên, sau nhiều năm chìm ngập trong nỗi lo lắng, anh rút ra kết luận rằng thực tế thường ngược lại. Anh nhận thấy trong một vài trường hợp, chính những lo lắng của anh lại góp phần tạo nên rắc rối. Anh bảo: *"Tôi gần như bị trầm cảm vì lo lắng quá nhiều. Và bởi vì quá bị ám ảnh bởi những điều tồi tệ sắp xảy đến và cho rằng mọi người sẽ phạm lỗi nên tôi không thể bỏ qua những chuyện nhỏ. Một nhân viên phục vụ nhầm lẫn phiếu đặt món đã bị tôi mắng nhiếc. Vì quá lo lắng nên cô lại tiếp tục phạm lỗi lớn hơn. Khi nhìn lại, tôi thấy tất cả đều do lỗi của mình"*.

Tất nhiên, vẫn có lúc việc lên kế hoạch và dự báo về các sự kiện, kết quả là điều cần thiết. Bạn cần biết mình nên làm gì để đạt được mục đích. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta đều quá coi trọng và bận tâm đến những kế hoạch này. Chúng ta hy sinh hiện tại để đổi lấy những điều tưởng tượng, trong khi tương lai tưởng tượng ấy chẳng biết có đến hay không.

Thỉnh thoảng có người hỏi tôi: *"Anh có cảm thấy mệt mỏi và quá sức chịu đựng khi tham gia các chương trình quảng bá không – mỗi ngày lại phải đến một thành phố mới, sống cùng với chiếc va-ly trong nhiều tuần?"*. Tôi gật đầu, thừa nhận rằng thỉnh thoảng tôi cũng cảm thấy mệt mỏi và thậm chí còn than phiền về nó. Tuy nhiên, thực tế thì công việc quảng bá vẫn rất thú vị nếu tôi chỉ chú tâm đến sự kiện đang diễn ra lúc đó. Còn nếu tôi luôn tưởng tượng về những buổi trả lời phỏng vấn hoặc lần xuất hiện trước công chúng sắp tới cũng như những chuyến bay dài thì chắc chắn là tôi sẽ cảm thấy kiệt sức và quá tải. Mỗi khi quá tập trung lo nghĩ cho tương lai thay vì làm tốt những gì đang diễn ra trong hiện tại, chúng ta sẽ cảm thấy căng thẳng.

Giải pháp cho vấn đề này có thể áp dụng rộng rãi cho tất cả mọi người. Dù đang khổ sở vì cuộc họp ngày mai hay bản báo cáo tuần sau thì bạn chỉ cần quan sát xem suy nghĩ của mình có đang hướng đến những sự kiện không mong đợi sắp tới hay không. Một khi nhìn ra mối liên kết giữa suy nghĩ và cảm giác căng thẳng, bạn có thể kiểm soát suy nghĩ của mình để hướng nó quay trở lại với hiện tại. Nhờ vậy, bạn sẽ hoàn toàn làm chủ được suy nghĩ và cuộc sống của mình.

Hãy khiến mọi người cảm thấy tốt lành

Dù đã có mười năm làm việc ở lĩnh vực tâm lý nhưng tôi vẫn ngạc nhiên khi nhận ra rằng những bí quyết hiệu quả nhất để giảm nhẹ căng thẳng và nâng cao chất lượng sống lại luôn là những biện pháp đơn giản nhất. Bài học cuộc sống đầu tiên mà cha mẹ đã dạy khi tôi còn bé là một bài học rất cơ bản: Nếu muốn cảm thấy tốt đẹp về bản thân, ta cần làm cho người khác cảm thấy tốt đẹp! Chỉ đơn giản như vậy thôi. Đơn giản đến nỗi nhiều người trong chúng ta đã quên mất nó.

Tôi luôn cố gắng thực hành bí quyết sáng suốt này trong công việc mỗi khi có thể và kết quả mà tôi thu được gần như hoàn hảo. Dường như mỗi lần tôi bỏ qua *"cái tôi"* của mình để mang niềm vui đến những người xung quanh, tôi đã biến một ngày của mình trở nên tươi sáng hơn và bản thân tôi cũng cảm thấy tốt hơn. Nó nhắc tôi ghi nhớ rằng những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống thường không tồn tại ở dạng hữu hình, mà nó chính là cảm xúc tốt đẹp đi cùng những hành động tử tế và cử chỉ thân thiện. Tôi nhận ra một điều rõ ràng rằng *"có đi thì mới có lại"*.

Mỗi ngày, hãy cố gắng thực hiện một hành động tử tế, chẳng hạn như gửi tặng một tấm thiệp dễ thương nhân dịp sinh nhật của một người quen biết; chúc mừng thành công của đồng nghiệp; dành thời gian ghi nhận mọi người; gọi một cuộc điện thoại thân thiện; tự nguyện giúp đỡ mọi người; tặng hoa hoặc viết lời động viên ai đó... Dù là gì chăng nữa thì việc mang hạnh phúc đến cho mọi người luôn là một hành động tốt đẹp.

Hành động tử tế mang lại cho cuộc sống nhiều điều kỳ diệu. Ngạn ngữ có câu: *"Cho đi chính là lúc nhận về"*. Đúng là như vậy! Món quà của sự tử tế không những khiến người nhận cảm thấy hạnh phúc mà bản thân bạn cũng nhận lại được sự ấm áp. Vậy thì, bắt đầu ngay từ hôm nay, hãy nghĩ về những người mà bạn yêu thương và hãy tận hưởng những món quà mình nhận lại được.

Tranh đua từ trái tim

Tranh đua là một thực tế cuộc sống. Trốn tránh hoặc chối bỏ nó là một quyết định sai lầm. Tôi luôn yêu thích sự tranh đua. Ngày còn bé, tôi là vận động viên điền kinh nhanh nhất của trường đồng thời còn là tay vợt hàng đầu khu vực Bắc California ở nhóm tuổi của tôi. Tôi học ở trường All-American Athlete và sau đó thì nhận được học bổng đại học nhờ vào môn quần vợt. Ở đại học, tôi đã chơi ở vị trí số một và trở thành đội trưởng khi còn rất trẻ. Tôi đã tham gia ba cuộc đua marathon; và có lần đã hoàn thành cuộc thi trong vòng ba tiếng.

Khi trưởng thành, tôi vẫn yêu thích sự tranh đua, không chỉ trong thể thao mà còn trong kinh doanh. Tôi tin rằng mình có khả năng thiên bẩm về tiếp thị. Ngành xuất bản đang trong giai đoạn cạnh tranh khốc liệt. Tôi thích nhìn những cuốn sách của mình bán chạy và cảm thấy rất vui khi được khen ngợi sau mỗi lần diễn thuyết. Tôi tin rằng nếu không tranh đua để đạt được thành công, tôi đã không thể giúp được nhiều người như vậy. Chính vì thế, theo tôi, tranh đua là điều quan trọng.

Sở dĩ tôi kể ra những chuyện này bởi nhiều người cho rằng tôi sống thư thả nên không thể thuộc tuýp người cạnh tranh. Nhưng bạn thấy đấy, rõ ràng không phải vậy. Khi dùng cụm từ *"tranh đua bằng trái tim"*, tôi không muốn gieo trong bạn ấn tượng rằng bạn không thể tranh đua hiệu quả hoặc ít có khả năng chiến thắng nếu là người điềm đạm. Tôi chắc bạn có thể chiến thắng và thành công về tài chính, vẫn tranh đua hết mình nhưng không bao giờ thay đổi nhìn nhận của bản thân về những điều quan trọng nhất – sự đóng góp cho xã hội, cảm giác hài lòng và khả năng kiểm soát cuộc sống của mình.

Tranh đua bằng trái tim không phải là sự tranh đua liều lĩnh hay điên cuồng đạt được mục đích bằng mọi giá. Nó phải bắt nguồn từ đam mê của bản thân bạn đối với những điều mình đang làm. Bạn hoàn toàn đắm chìm và mê mải với công việc hiện tại – một thỏa thuận kinh doanh, đàm phán, giao tiếp hay bất cứ thứ gì. Khi tranh đua bằng trái tim, sự hài lòng chính là điều bạn muốn đạt được đầu tiên, sau đó mới đến chiến thắng. Nếu nhìn tranh đua bằng cái nhìn lành mạnh, đời sống công việc của bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn. Bạn thể hiện sự kiên cường của mình, giữ gìn năng lượng để chờ đợi

những cơ hội ẩn giấu. Bạn học hỏi từ những sai sót và thất bại của mình để rồi tiến về phía trước.

Có câu nói rằng: *"Chiến thắng không phải là tất cả, nó chỉ là một trong những thành quả"*. Với tôi, chiến thắng tuyệt đối chẳng có ý nghĩa gì. Tâm lý "chiến thắng là tất cả" bắt nguồn từ nỗi lo sợ rằng nếu ta không chiến thắng bây giờ thì sẽ chẳng còn cơ hội nữa. Dù đã giành được nhiều giải thưởng, đạt được thành công về tài chính nhưng tôi không bao giờ cho mình là người chiến thắng. Tôi không thấy bất kỳ thành tựu nào của mình có ý nghĩa nếu trái tim tôi không cảm thấy mãn nguyện về chúng, hay nếu tôi quên đi những phẩm giá thật sự của mình.

Ed đã làm việc năm năm cho một công ty kỹ thuật sinh học. Một phần công việc của anh là tìm cách cắt giảm chi phí để giúp công ty tiết kiệm tiền. Anh kể tôi nghe về một vài việc làm tồi tệ của mình: *"Thật xấu hổ khi thừa nhận rằng ngày trước, tôi từng cảm thấy rất phấn khích mỗi khi sa thải ai đó. Tôi không nghĩ mình là người xấu xa nhưng tôi cảm thấy những đợt cắt giảm như vậy ảnh hưởng đến tôi còn hơn những người bị sa thải. Tôi chỉ chăm chăm chú ý đến hiệu quả công việc của mình chứ chẳng hề bận tâm đến nỗi sợ hãi của những người bị sa thải. Tôi cũng không quan tâm đến việc họ sẽ làm gì để chăm sóc con cái hay trả tiền thuê nhà. Nhưng một ngày tôi bị 'gậy ông lại đập lưng ông'. Hoàn toàn bất ngờ, tôi bị sa thải. Tôi nghĩ chắc nhiều người rất vui khi thấy tôi bị như vậy. Tôi cảm thấy ê chề nhưng cũng thật đáng đời mình. Nhưng anh biết không, một thời gian sau, tôi lại thấy đây có lẽ là điều tuyệt vời nhất từng xảy đến với mình. Sự kiện này đã giúp tôi biết cảm thông hơn với mọi người. Và tôi không bao giờ đối xử với mọi người như trước đây nữa"*.

Quan điểm *"tranh đua bằng mọi giá"* dẫn đến những hệ quả xã hội xấu. Khi tranh đua chỉ để chiến thắng, cả người chiến thắng và người thất bại đều đáng thương như nhau. Lúc này bạn cảm thấy mình buộc phải chiến thắng, nếu không thì sẽ phải đón nhận cảm giác ê chề. Nó gửi một thông điệp nguy hiểm đến trẻ em và tạo nên cảm giác thiếu lành mạnh về tính tự cao tự đại.

Bạn nghĩ thế nào về thông điệp thay thế sau đây: *"Cố gắng hết sức, tranh đua quyết liệt, tận hưởng mọi khoảnh khắc, nhưng nếu thua cuộc cũng vẫn hạnh phúc"*? Đây chính là *"tranh đua bằng trái*

tim” đấy bạn ạ. Nó là món quà không chỉ dành cho một cá nhân nào mà còn cho cả thế giới. Khi tranh đua một cách lành mạnh, bạn sẽ đạt được cả hai kết quả lý tưởng: thành tựu và tầm nhìn.

Dừng lại khi bạn không biết phải tiếp tục thế nào

Đây là một trong những bí quyết tinh thần quan trọng nhất mà tôi từng học được. Thực tế, nó giống như một phong cách sống hơn là một bí quyết giản đơn. Nó giúp tôi làm việc hiệu quả hơn và trên hết là vượt qua được những chuyện nhỏ trong công việc.

Thông thường, khi không biết phải làm gì hay khi không có lời giải đáp ngay tức thì, chúng ta thường cố gắng đẩy vấn đề đi xa hơn nữa. Bạn cố gắng nhiều hơn, suy nghĩ khẩn trương hơn, cố tìm ra giải pháp và khổ sở trăn trở vì chúng. Bạn huy động mọi *"khả năng tốt nhất của mình"* để giải quyết cho bằng được vấn đề.

Và khi các vấn đề tạm ổn, bạn thường nghĩ rằng đó là do mình đã phát huy hết *"khả năng tốt nhất của mình"*. Nhưng sự thật trong hầu hết các trường hợp là không phải như vậy. Thông thường, đó không phải là kết quả tốt nhất mà bạn có thể đạt được.

Vậy làm sao để có cách giải quyết mang lại kết quả tốt nhất? Điều này có vẻ vô lý nhưng nếu bạn không có câu trả lời ngay lập tức cho một vấn đề thì giải pháp hiệu quả nhất lúc đó là hãy ngừng suy nghĩ, chủ động để nó qua đi và không nỗ lực thêm nữa. Khi ấy, bạn có thể giải phóng tâm trí của mình đồng thời cho phép trí thông minh cùng sự sáng suốt bẩm sinh xuất hiện. Nói cách khác, khi bạn bị căng thẳng, trí thông minh của bạn sẽ bị cản trở. Nhưng khi suy nghĩ của bạn được giải phóng, nó lại xuất hiện và hỗ trợ bạn. Lúc đó, ý tưởng sẽ tự tìm đến với bạn.

Hầu hết chúng ta đều đã từng *"đâm đầu vào tường"* và thật sự khổ sở khi không biết quyết định hoặc giải quyết vấn đề như thế nào. Không tìm ra giải pháp ổn thỏa, ta cảm thấy bực bội và muốn từ bỏ. Thế nhưng, khi đang làm một vài việc khác hoặc nghĩ về vấn đề khác thì câu trả lời lại bất ngờ xuất hiện trong đầu bạn. Và điều thú vị là câu trả lời ấy lại cực kỳ xuất sắc.

Đây không phải là sự may mắn. Khi chúng ta thả lỏng và thư giãn, tâm trí của ta sẽ trở nên sáng suốt, thông minh, cởi mở và có khả

năng đưa ra nhiều giải pháp hơn cho các vấn đề. Làm việc chăm chỉ là điều cần thiết nhưng không phải lúc nào nó cũng có lợi. Có quan niệm cho rằng nếu ta thả lỏng tâm trí của mình, nó sẽ không làm việc. Tuy nhiên, sự thật không đúng như vậy. Khi chúng ta thả lỏng tâm trí mình, nó vẫn làm việc – chỉ là theo một cách thức khác.

Khi tâm trí của bạn hoạt động ở cường độ cao, nó có khuynh hướng quay cuồng và hỗn loạn. Lúc này, suy nghĩ của bạn không thể sáng tạo vì chúng chỉ hướng đến những điều quen thuộc hoặc những điều mà chúng tin là đúng đắn. Vì sử dụng quá nhiều năng lượng nên bạn bắt đầu tạo ra những căng thẳng không cần thiết. Và hẳn bạn cũng nhận ra rằng đây chính là môi trường lý tưởng để bạn trầm trọng hóa những chuyện nhỏ.

Với một tâm trí bận rộn và hỗn loạn, bạn đánh mất đi sự sáng suốt của mình. Có thể bạn cảm thấy lạ lẫm với ý kiến này nhưng quả thật là như vậy đấy. Hãy thử áp dụng bí quyết này bởi vì tôi chắc chắn với bạn rằng nó sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn trong công việc.

Thừa nhận đó là lựa chọn của bạn

Khi đối diện với một thực tế khó chấp nhận, rất nhiều người trong chúng ta đã chọn cách phủ nhận nó.

Đó là một tâm lý bình thường. Tuy nhiên, nếu đủ sức chấp nhận một thực tế không như mong đợi, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi ngay lập tức. Bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn, ít khổ sở hơn, như thể bạn giành được quyền chủ động trong cuộc sống vậy.

Sự chấp nhận mà tôi muốn nói tới là những lựa chọn của bạn trong công việc. Bạn phải thừa nhận rằng cho dù công việc của mình chứa đầy rắc rối, chẳng hạn như giờ làm việc nhiều, đồng nghiệp khó tính, tiêu cực nội bộ..., thì bạn vẫn phải tiếp tục nó vì đó là lựa chọn của bạn.

Thế nhưng, nhiều người đã phản ứng với tôi rằng: *“Khoan đã nào, tôi đâu có được lựa chọn. Tôi buộc phải làm công việc này đấy chứ”*. Cũng có thể như vậy, nhưng nếu nhìn nhận vấn đề một cách kỹ lưỡng, bạn sẽ nhận ra rằng đó thật sự là lựa chọn của mình.

Khi đề nghị bạn thừa nhận những điều này, tôi không có ý bảo bạn là nguyên nhân gây ra các rắc rối trong công việc hoặc cổ vũ bạn chọn công việc khác. Tôi chỉ muốn bạn hiểu rằng sau khi xem xét tất cả các vấn đề liên quan (bao gồm hoàn cảnh, tiêu chuẩn sống, nhu cầu kinh tế cũng như tính toán đến nhiều khả năng khác), chính bạn mới là người quyết định công việc phù hợp với mình.

Chris – nhân viên một công ty quảng cáo lớn – kiên quyết phản đối bí quyết này. Bằng giọng gay gắt, anh bảo tôi*: “Thật là lố bịch! Tôi chẳng chọn làm việc 12 giờ một ngày với những chiến dịch quảng cáo dở hơi này. Tôi buộc phải làm vậy. Nếu không nỗ lực, tôi sẽ bị đánh giá là lười biếng và chẳng đi đến đâu trong cái ngành này cả”*.

Bạn có nhận ra người đàn ông này đã tự dồn mình vào góc tường như thế nào không? Dù đang là một người phụ trách giỏi giang, anh vẫn cảm thấy phẫn uất như thể mình là nạn nhân của nghịch lý “*cuộc đời đặt đâu ta ngồi đấy*” vậy. Anh không nhận thấy trách nhiệm của bản thân trong lựa chọn nghề nghiệp cũng như sự vất vả của công

việc hiện tại.

Dù lên án công việc nhưng Chris vẫn cảm thấy đáng để nỗ lực làm việc 12 giờ một ngày. Sau khi xem xét mọi khả năng, anh vẫn quyết định thà ở nguyên vị trí hiện tại còn hơn là phải khổ sở, mạo hiểm tìm một công việc khác, kiếm ít tiền hơn, mất đi quyền lực cũng như bỏ lỡ những cơ hội phát triển sự nghiệp. Tôi không thể nhận xét quyết định của Chris là tốt hay xấu, nhưng đó rõ ràng là lựa chọn của anh.

Megan, một bà mẹ đơn thân, đang là y tá nhưng lại mơ trở thành nhân viên hành chính trong bệnh viện. Khi gặp tôi ở một buổi ký tặng sách, cô thú nhận rằng suốt tám năm qua, cô cảm thấy mình là nạn nhân của công việc hiện tại. Cô thường than thở với mọi người rằng: *"Tôi muốn theo đuổi giấc mơ của mình lắm chứ. Nhưng hãy nhìn cuộc sống hiện tại của tôi mà xem, làm sao tôi có thể làm được điều đó chứ"*.

Tất nhiên, những khó khăn trong cuộc sống của cô là điều có thật. Nhưng cản trở lớn nhất của cô là việc cô không sẵn sàng thừa nhận rằng chính cô đã lựa chọn nghề nghiệp của mình cũng như quyết định ở nguyên vị trí hiện tại. Rõ ràng, cô có khả năng đi học ở một trường tốt, thay đổi công việc với sự giúp đỡ của bạn bè. Thế nhưng cô vẫn cảm thấy không thể.

Khi nghe cô than phiền như vậy, một người bạn đã khuyên cô đừng đổ lỗi cho hoàn cảnh nữa. Và cuối cùng, cô đã nghe theo lời khuyên của bạn và chấp nhận thay đổi. Cô cho biết*: "Ngay khoảnh khắc tôi thừa nhận mình chính là người chọn lựa công việc cho mình, mọi thứ đã thay đổi. Tôi có thể thu xếp để tham gia chương trình học buổi tối và hiện nay tôi đã hoàn thành được một phần ba khóa học. Bây giờ nghĩ lại thời gian trước tôi cảm thấy thật hãi hùng. Tôi nhận ra rằng nếu không thay đổi thì tôi sẽ làm công việc đó suốt cả đời mất"*.

Xưa nay, hầu hết chúng ta đều bị vướng vào cái bẫy của niềm tin rằng ta không thể kiểm soát được tình trạng của bản thân. Tuy nhiên, nếu có trách nhiệm với sự lựa chọn của mình, bạn có thể giải phóng bản thân khỏi suy nghĩ *"tội nghiệp cho mình"* và trở nên chủ động hơn. Một khi áp dụng bí quyết này, bạn sẽ cảm thấy ít căng thẳng và thành công hơn trong công việc cũng như trong cuộc sống.

Hoàn thành triệt để công việc

Rất nhiều người trong chúng ta không thể nhận ra mức độ căng thẳng khi để mình vướng bận quá nhiều công việc dở dang. Ở đây, tôi xin phép được gọi tình trạng này là *"hội chứng gần như hoàn thành"*. Tôi không hiểu tại sao mọi người lại để tình trạng này xảy ra bởi vì theo tôi, chúng ta hoàn toàn có thể xử lý và hoàn thành tuyệt đối một công việc, sau đó gạt nó ra khỏi danh sách công việc cần làm của mình.

Nhiều lần, tôi phải thuê người làm giúp tôi những công việc cần thiết, từ xây dựng và sửa chữa nhà cho tới việc biên tập sách. Những người mà tôi thuê đều thành thạo, sáng tạo, chăm chỉ và năng động. Nhưng một vài người trong số họ lại không hoàn thành tuyệt đối công việc. Họ gần như đã hoàn thành, thậm chí có lúc đã hoàn thành đến chín mươi chín phần trăm, nhưng một phần trăm còn lại vẫn khiến họ (và cả tôi) phải bận tâm. Điều đáng nói là thời gian hoàn thành một phần trăm còn lại có khi dài ngang bằng với chín mươi chín phần trăm trước đó.

Khi hoàn thành triệt để công việc, bạn sẽ nhận về nhiều kết quả lạc quan. Đầu tiên, bạn có được cảm giác hài lòng khi đã hoàn thành công việc được giao. Bên cạnh đó, bạn có thể tiếp tục thực hiện các công việc khác mà không bị vướng bận gì.

Ngoài ra, khi hoàn thành triệt để công việc, bạn không chỉ tôn trọng chính mình mà còn nhận được sự tôn trọng từ nhiều người khác. Khi hoàn tất một công việc được giao, bạn gửi đến cho mọi người thông điệp rằng: "*Anh có thể tin ở tôi"; "Tôi là người đáng tin cậy"*. Và bạn cũng khẳng định một thông điệp dành cho chính mình: *"Mình là một nhân viên giỏi và đáng tin cậy"*. Chính điều này sẽ tạo tiền đề để mọi người trao cơ hội và giúp đỡ bạn thành công.

Dù bạn đang làm ở một công ty hay làm nghề tự do thì nếu bạn không hoàn thành công việc như đã thỏa thuận, chắc chắn mọi người xung quanh sẽ nổi giận với bạn. Hơn thế, sau lưng bạn, họ còn than phiền về bạn với người khác. Hãy nghĩ xem, những căng thẳng này có đáng không? Chẳng phải sẽ tốt hơn nếu bạn có kế hoạch rõ ràng và cố gắng hoàn thành công việc?

Không quá khó để bạn thay đổi thói quen này. Tất cả những gì bạn cần làm là hãy thành thật nhìn lại cách làm việc của mình và kiên quyết hoàn thành dứt điểm mọi việc.

Mỗi ngày, hãy dành mười phút không làm gì cả

Có thể khi nghe đến bí quyết này, bạn sẽ nghĩ ngay rằng: *"Tôi không thể làm vậy"; "Ông không hiểu tôi bận đến mức nào"* hay *"Làm vậy thật lãng phí thời gian"*. Tất nhiên, tôi hoàn toàn hiểu bạn bận rộn đến mức nào nhưng tôi cũng vô cùng chắc chắn khi tuyên bố: mười phút này sẽ là mười phút hiệu quả nhất trong cả ngày làm việc của bạn.

Quả thật, nếu bạn quá bận rộn thì việc dành mười phút mỗi ngày không làm gì cả sẽ là một lựa chọn tuyệt vời cho bạn. Với hầu hết chúng ta, một ngày làm việc điển hình giống như một cuộc đua ngựa – ngay lúc ta vừa thức dậy, cuộc đua đã bắt đầu. Chúng ta khởi động nhanh chóng và càng lúc càng tăng tốc. Chúng ta cuống cuồng làm mọi thứ, hoạt động hết công suất, giải quyết vấn đề và kiểm tra danh sách những việc quan trọng cần phải làm. Vậy nên chẳng có gì lạ khi chúng ta có khuynh hướng trầm trọng hóa những chuyện nhỏ nhặt xảy ra trong cuộc sống của mình.

Dành mười phút mỗi ngày không làm gì cả, chỉ ngồi đó, tận hưởng sự tĩnh lặng có thể giúp bạn tránh bị tác động bởi những chuyện nhỏ. Mười phút này có thể giúp bạn lấy lại tầm nhìn và tìm đến vùng tĩnh lặng của tâm trí - nơi mà sự sáng suốt thường xuất hiện. Khi bạn ngồi yên và không làm gì cả, tâm trí bạn có cơ hội sắp xếp lại các sự kiện hỗn loạn đồng thời được nghỉ ngơi và hồi phục. Lúc này, các ý tưởng và giải pháp cũng tìm đến với bạn. Sau mười phút đó, bạn cảm thấy cuộc sống trôi qua chậm rãi hơn và mọi công việc cũng trở nên dễ chịu hơn.

Một trong những CEO thành công nhất mà tôi từng gặp cũng đã áp dụng bí quyết này. Mỗi ngày, cho dù bận rộn đến mấy, anh vẫn dành ra một ít thời gian tĩnh lặng. Anh nhận thấy nếu càng bận rộn, anh càng cần đến mười phút này. Anh cho biết: *"Thời khắc yên tĩnh đó đã giúp tôi nhận ra rằng có quá nhiều suy nghĩ hỗn độn đang tràn ngập trong tâm trí mình và hầu hết chúng đều vô nghĩa. Hơn thế, chúng còn ngăn không cho tôi nhìn thấy bản chất của vấn đề. Vậy nên, một ít phút tĩnh lặng trong ngày đã giúp tôi giải quyết*

được sự hỗn loạn này".

Rõ ràng, có những lúc chúng ta phải cố gắng quá nhiều và di chuyển quá nhanh. Vậy nên mười phút không làm gì là thời điểm lý tưởng để bạn tạm dừng và nghỉ ngơi. Có thể lúc đầu, bí quyết này nghe có vẻ phản tác dụng. Nhưng rõ ràng đây là một trong những bí quyết đầy sức mạnh và chắc chắn nó sẽ giúp bạn đạt được nhiều thành công hơn trong cuộc sống.

Học cách ủy quyền công việc

Việc học cách để ủy quyền công việc có thể giúp cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng hơn. Khi bạn đặt lòng tin vào ai đó, cho phép họ giúp đỡ mình thì bạn sẽ nhận về những kết quả tốt trong công việc.

Tuy nhiên, tôi nhận thấy nhiều người – kể cả những người tài năng và thành đạt – đều không giỏi trong việc ủy nhiệm công việc. Họ cảm thấy: *"Mình có thể tự thực hiện công việc này và làm tốt hơn bất kỳ ai"*. Thái độ này chứa đựng một vài sai lầm cơ bản. Đầu tiên, không ai có thể làm tất cả mọi việc hoặc ở hai nơi vào cùng một lúc. Chắc chắn rằng sớm muộn gì bạn cũng phải đối mặt với cường độ làm việc cao. Lúc đó, bạn phải làm nhiều việc và gánh vác nhiều trách nhiệm cùng lúc nên chất lượng công việc của bạn sẽ bị ảnh hưởng. Học cách ủy quyền công việc sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề này để tập trung vào việc bạn có khả năng thực hiện nhất và cảm thấy hứng thú nhất. Nếu không biết cách ủy nhiệm công việc một cách hợp lý, bạn không cho người khác cơ hội được thể hiện năng lực. Và điều đó sẽ thể hiện sự ích kỷ của bạn.

Jennifer là nhân viên môi giới của một công ty làm ăn phát đạt ở khu trung tâm. Nhưng một trong những khuyết điểm lớn của cô là cô quá tài giỏi và thành thạo gần như mọi thứ! Vì cảm thấy tự tin với khả năng hoàn thành của mình nên cô thường lo ngại khi phải ủy quyền và trách nhiệm cho người khác. Dù đó là gọi điện thoại, đàm phán với khách hàng hay điền vào các giấy tờ, cô đều tự mình thực hiện.

Suốt một thời gian dài, cô đã cố gắng sắp xếp để xoay xở công việc của mình. Tuy nhiên, nhiều năm trôi qua, công việc của cô đã dần bị ảnh hưởng. Cô mắc nhiều sai lầm, lơ đễnh, chóng quên và ngày càng căng thẳng. Trong mắt các đồng nghiệp, cô trở thành người hay cáu kỉnh và kiêu ngạo.

Khi tham dự một hội thảo bàn về đề tài: *"Chọn lọc những ưu tiên để thực hiện công việc hiệu quả hơn"*, Jennifer đã nhận ra nhược điểm lớn nhất của mình trong công việc, đó là đã không sẵn sàng ủy nhiệm và chia sẻ trách nhiệm với mọi người. Cô đã học được một thực tế hiển nhiên rằng không ai có thể gánh vác được tất cả mọi việc cùng lúc cả.

Từ khi bắt đầu ủy nhiệm công việc cho mọi người, cô đã nhận ra sự thay đổi trong cuộc sống. Cô lấy lại được cảm giác thư thái và biết điềm tĩnh hơn trong mọi tình huống. Cô biết nên tận dụng khả năng của mình vào công việc gì đồng thời đã biết phân bố thời gian một cách hợp lý. Cô cho biết: *"Tôi đã trở lại với con người trước kia của mình"*.

Việc học cách ủy nhiệm công việc không chỉ giúp ích cho bạn mà còn cho những người khác. Khi bạn yêu cầu giúp đỡ, chia sẻ trách nhiệm hay ủy thác quyền hạn, bạn đã cho người khác cơ hội để thể hiện năng lực và phẩm chất của họ. Một số người bạn làm trong ngành pháp lý của tôi đã ủy nhiệm công việc cho các luật sư trẻ. Và quản lý các tập đoàn cũng làm vậy với các đồng nghiệp ít kinh nghiệm của họ. Có thể một người đa nghi sẽ cho rằng: *"Lý do duy nhất khiến mọi người ủy nhiệm công việc là để đẩy đi những việc khó khăn và đầy rủi ro cho người khác"*. Tất nhiên, nhiều người có quan niệm đó nhưng bạn đừng nên để mình có những suy nghĩ như vậy. Thực tế, có rất nhiều lý do giải thích tại sao chúng ta nên thực hành việc ủy nhiệm.

Dù bạn làm việc tại nhà hàng, văn phòng, sân bay, cửa hàng bán lẻ hay bất kỳ nơi đâu, việc học cách ủy nhiệm công việc sẽ giúp cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng hơn. Rõ ràng, có những vị trí và nghề nghiệp không cho phép chúng ta ủy nhiệm công việc. Nếu ở trong hoàn cảnh như vậy thì bạn có thể thực hành bí quyết này tại nhà. Người bạn đời hay bạn cùng phòng có thể giúp đỡ bạn không? Bạn có thể giao một ít việc nhà cho con cái bạn? Có thể sẽ tốt hơn nếu bạn thuê một người giúp bạn dọn dẹp nhà cửa hay những công việc tốn thời gian khác. Trong bất cứ tình huống nào, nếu suy xét, bạn vẫn có thể nghĩ ra cách để thực hành việc ủy nhiệm. Khi làm như vậy, bạn sẽ có được thời gian rảnh rỗi và nhờ đó mà cuộc sống của bạn sẽ trở nên dễ chịu hơn.

Học cách từ chối

Vì thường có khuynh hướng cảm thấy tội lỗi khi nói “Không” nên ta khó nhận ra rằng chính mình mới là người đã đưa bản thân vướng vào rắc rối chỉ vì không thể kiên quyết từ chối một cách thường xuyên hơn.

Có hai vấn đề sẽ xảy đến khi bạn nói “Có” trước mọi lời đề nghị hay yêu cầu. Đầu tiên, nó khiến bạn luôn cảm thấy quá tải, căng thẳng và mệt mỏi. Bạn cần ngừng lại nếu cảm thấy tác phong, tinh thần và hiệu quả làm việc của mình đã bắt đầu xuống dốc. Lúc này, không chỉ công việc mà ngay cả bản thân và gia đình bạn cũng bị ảnh hưởng. Khi nói “Có” quá nhiều, ta có cảm giác như mình bị lợi dụng và bực bội vì phải ôm đồm quá nhiều việc.

Vấn đề thứ hai là nếu không thể nói “Không” khi cần thiết, bạn đã trở thành người thiếu thật thà. Nghĩa là lúc đó, bạn chấp nhận làm những việc mà bạn không thật lòng muốn làm – nhưng vì đã lỡ đồng ý nên bề ngoài, bạn hành động như thể mọi chuyện đều ổn thỏa vậy. Chẳng hạn, bạn đồng ý thực hiện giùm một việc hoặc đổi ca với một đồng nghiệp trong khi điều bạn thật sự cần lúc bấy giờ là được nghỉ ngơi. Thế là vì không được nghỉ ngơi như mong muốn, bạn cảm thấy như mình bị hành hạ và giận lây cả người đã nhờ vả mình! Rõ ràng, chính bạn mới là nhân tố chủ yếu tạo nên rắc rối cho bản thân, nhưng bạn lại tin rằng mọi căng thẳng của mình do yếu tố bên ngoài gây nên.

Từ chối một cách thẳng thắn không thể hiện sự ích kỷ mà trái lại, nó là một cách để bạn bảo vệ mình. Có nhiều lúc bạn sẽ đồng ý thực hiện yêu cầu của người khác theo thói quen, nghĩa vụ hoặc đơn giản là vì bạn cảm thấy có lỗi nếu từ chối. Nhưng trên thực tế, nếu những yêu cầu đó không hợp lý thì điều bạn nên làm là hãy từ chối nó.

Tất nhiên, có những trường hợp chúng ta không thể từ chối cũng như có nhiều trường hợp việc nói “Có” sẽ mang lại lợi ích tốt nhất cho ta, hay chỉ đơn giản là ta muốn giúp đỡ mọi người. Điều đó thật tuyệt vời! Chìa khóa của bí quyết này là bạn phải cân nhắc thay vì phản ứng theo thói quen để quyết định lúc nào nên nói “Có” và lúc nào nên nói “Không”. Bạn chỉ cần ngẫm nghĩ và tự hỏi bản thân: “Nếu xét về mọi mặt thì việc giúp đỡ này có ảnh hưởng gì đến mình hay không, hay tốt

hơn hết là mình nên từ chối?”. Tôi tin rằng khi suy xét cẩn thận, bạn sẽ nhận thấy có nhiều lúc, việc nói “Không” lại là quyết định thông minh nhất của mình.

Nghỉ phép tại nhà

Tôi bắt đầu áp dụng bí quyết này từ nhiều năm về trước. Thành thật mà nói, trong thời gian đầu áp dụng, tôi có cảm giác mình phải từ bỏ một vài thứ - niềm vui, sự thư giãn, cơ hội được đi xa - nên cảm thấy hơi thất vọng. Nhưng sau đó, mỗi lần chọn ở nhà vào các kỳ nghỉ, tôi lại cảm thấy rất vui. Chưa có lần nào tôi hối hận vì lựa chọn của mình.

Đi nghỉ xa là điều mong mỏi của hầu hết mọi người. Những kỳ nghỉ thường rất tuyệt vời và luôn được chúng ta chờ đợi. Điều đáng nói là lẽ ra một kỳ nghỉ phải giúp ta thư giãn, lấy lại sức sống và sinh lực thì đôi khi chúng lại khiến ta bị căng thẳng. Chẳng hạn bạn có một tuần nghỉ phép. Bạn lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ tuyệt vời nhưng phải chuẩn bị mọi thứ trước khi lên đường. Bạn cuống cuồng thu xếp hành lý và những thứ liên quan. Bạn cảm thấy kiệt sức, như thể cả tuần qua bạn chưa được nghỉ ngơi. Bạn phải chạy hết tốc lực để không bị trễ chuyến bay hoặc phải cố gắng ra khỏi nhà sớm để tránh kẹt xe. Ở một khía cạnh nào đó, trông bạn như thể *đang tăng tốc để được chậm lại*. Vì muốn tận hưởng kỳ nghỉ nhiều nhất nên bạn quyết định đến chủ nhật mới quay về để đi làm vào sáng thứ hai. Thế là ngay từ trước khi đi nghỉ, bạn biết mình sẽ rất mệt mỏi lúc trở về.

Một phần trong bạn mong ngóng đến kỳ nghỉ vì bạn biết mình sẽ có khoảng thời gian tuyệt vời, thoát khỏi vòng quay tất bật của cuộc sống. Nhưng một phần khác trong bạn lại thích được quanh quẩn trong nhà, đọc sách, tập thiền hoặc tổ chức một chuyến đi nhẹ nhàng gần nhà trong khoảng vài ngày. Nhưng những mong muốn đó bị gác lại vì bạn đã quyết định đi nghỉ xa.

Điều không may là phần mong ước đó lại hiếm khi được thực hiện. Cuộc sống thường nhật khiến bạn quá bận rộn nên mỗi khi rảnh rỗi, bạn quyết định tận dụng triệt để nó bằng cách đi nghỉ xa.

Kris và tôi đã có một kỳ nghỉ tại nhà tuyệt vời vào vài năm trước. Chúng tôi thống nhất với nhau rằng sẽ không bàn luận lời nào về công việc trong vòng một tuần. Chúng tôi không gọi hay trả lời bất cứ cú điện thoại nào liên quan đến công việc - như thể chúng tôi đang đi nghỉ xa. Tất cả những gì chúng tôi quan tâm lúc này đó là cả hai đang

trong kỳ nghỉ.

Chúng tôi thuê người trông nom bọn trẻ vài giờ mỗi sáng lúc cả hai cùng nhau chạy bộ, tập yoga hay ra ngoài ăn sáng. Chúng tôi hoàn thành một vài công việc nhà mà cả hai đã muốn làm trong nhiều năm qua, sau đó cùng nhau làm vườn, ngồi dưới ánh mặt trời và đọc sách. Thật là tuyệt vời. Buổi chiều, cả gia đình có những hoạt động vui vẻ cùng nhau như đi bộ, bơi, chơi trò trốn tìm. Chúng tôi thuê chuyên viên mát-xa đến nhà để mát-xa lưng và mua thức ăn từ các nhà hàng khác nhau mang về. Chúng tôi thuê một vài người đến giúp dọn dẹp nhà cửa và giặt giũ giống như đang ở khách sạn. Cả hai cùng nhau xem một vài bộ phim hay và ngủ thỏa thích mỗi ngày. Trông vợ chồng tôi như đang tận hưởng những ngày nghỉ tuyệt vời tại khách sạn tiện nghi – nhưng với giá cả rất thấp!

Tất nhiên, tôi không bảo nghỉ ngơi tại nhà có thể thay thế cho mọi kỳ nghỉ ở xa. Tôi thích đi xa và tôi biết nhiều người cũng vậy. Tuy nhiên, tôi có thể đảm bảo với bạn đây cũng là cách tuyệt vời để thư giãn mà lại rất ít tốn tiền, đồng thời là cơ hội để bạn làm những công việc nhà mà quanh năm bạn không tìm ra thời gian để thực hiện.

Học cách cư xử với những đồng nghiệp xấu

Bất kể bạn làm việc ở đâu hay làm công việc gì thì có một thực tế không thể tránh khỏi là có lúc bạn sẽ phải tiếp xúc với một vài đồng nghiệp xấu tính. Những người này thể hiện thái độ bất hợp tác, nhạo báng, gây hấn hoặc thường nổi giận vô cớ.

Học cách cư xử với những đồng nghiệp xấu thật sự là một nghệ thuật, nhưng kết quả thu về hoàn toàn xứng đáng để bạn nỗ lực. Hãy cân nhắc trước các lựa chọn về cách cư xử với những người này để không trở thành người như họ. Những thái độ tiêu cực của họ có thể sẽ ảnh hưởng đến bạn và khiến bạn cảm thấy chán nản, giận dữ và thậm chí là trầm cảm. Nếu bạn không biết ứng phó với những người này một cách nhẹ nhàng, bạn sẽ biến mình thành người hay chỉ trích hoặc tiêu cực như họ.

Bạn có thể thiết lập được một mối quan hệ với mức độ tiếp xúc mà tại đó, những đồng nghiệp xấu hiếm khi gây ảnh hưởng tiêu cực đến bạn. Và theo tôi, cách tốt nhất để bắt đầu là bạn hãy học cách cảm thông với người khác hơn. Bạn cần nhận ra được sự vô ý cũng như thông điệp mà người kia muốn gửi gắm qua thái độ tiêu cực của họ. Hầu hết họ đều không cố ý xử sự như vậy. Cũng giống như bạn, họ mong muốn có được cảm giác hài lòng và niềm vui hơn. Vấn đề chỉ là họ không biết cách để đạt được những điều đó mà thôi.

Nhiệt thành là một trong những phẩm chất tự nhiên của con người. Trong con người bạn luôn có sẵn cảm giác hứng khởi, lạc quan, sáng tạo và thích thú trước những lựa chọn của bản thân. Khi thiếu phẩm chất này, sự bất ổn sẽ xảy đến. Vậy nên, nếu một người thường xuyên thể hiện thái độ tiêu cực thì nguyên nhân có thể là do họ cảm thấy thiếu hụt hoặc bất ổn trong cuộc sống.

Một trong những lý do khiến ta cảm thấy buồn phiền trước những thái độ tiêu cực là ta đã trầm trọng hóa chúng hoặc cảm thấy mình phải phần nào chịu trách nhiệm. Tuy nhiên, khi nhìn nhận với thái độ cảm thông, bạn dễ dàng nhận thấy thái độ tiêu cực đó thường không nhắm vào ta và đó không phải lỗi tại ta.

Hãy tưởng tượng hoặc nhớ lại cảm giác tồi tệ khi bạn trở thành người tiêu cực và thiếu nhiệt thành. Khi đó, bạn sẽ nhận thấy rằng nếu một người tiêu cực được lựa chọn phản ứng của mình, hẳn họ sẽ lựa chọn những thái độ tốt đẹp hơn.

Thông thường, khi hai người giao tiếp hoặc làm việc với nhau, sẽ có hai trường hợp xảy ra. Một là người tiêu cực làm giảm sút tinh thần của người tích cực; và hai là ngược lại. Cơ hội tốt nhất giúp bạn không bị thái độ tiêu cực đó tác động là giữ được sự nhiệt tình của mình, nhờ đó sẽ tìm ra được giải pháp cho vấn đề. Bạn không còn chú ý đến cảm giác khó chịu của mình khi phải ở bên cạnh một người tiêu cực, hoặc đi sâu phân tích tại sao người này lại như vậy. Thay vào đó, bạn sẽ nỗ lực hết mình với công việc và cuộc sống của mình. Khi ấy, bạn sẽ tác động tích cực đến những người này. Nếu không, bạn cũng yên tâm rằng mình sẽ không bị họ ảnh hưởng quá nhiều.

Phát huy những mặt tốt nhất của công việc "nhàm chán"

Trong nhiều năm qua, tôi đã trò chuyện với nhiều người và họ luôn than phiền về công việc *"nhàm chán"* hoặc mong mỏi một nghề nghiệp thú vị hơn.

Trên thực tế, chúng ta có thể lựa chọn thái độ với mọi công việc *"nhàm chán"*. Hoặc bạn khổ sở đếm từng phút trôi qua; ngẫm nghĩ về công việc nhạt nhẽo của mình để rồi không ngừng than phiền và mong ước nó khác đi. Hoặc bạn cũng có thể nhắc nhở bản thân rằng: *"Công việc là vậy"*, từ đó tiến tới phát huy những mặt tốt nhất của nó. Dù chọn thái độ nào thì mỗi ngày, bạn vẫn phải dành cho công việc ấy một khoảng thời gian nhất định.

Chắc chắn có người sẽ lên tiếng phản đối rằng: *"À, chẳng qua anh chưa thấy công việc của tôi thôi"* và sau đó cố gắng minh chứng lời khuyên này không áp dụng cho mọi trường hợp. Nhưng tôi tin là nó có thể. Trên thực tế, bạn luôn có thể lựa chọn thái độ đối với công việc của mình.

Tôi rất thích câu chuyện kể về hai thợ xây được một nhà báo phỏng vấn. Khi được hỏi về một ngày làm việc của mình, người thợ đầu tiên đáp với giọng điệu ngao ngán: *"Tôi phải làm việc ở đây hàng giờ dưới nắng gắt để nối những viên gạch ngu ngốc này lại với nhau. Thôi để cho tôi yên"*. Người phóng viên quay sang người thợ xây thứ hai với cùng một câu hỏi như vậy và nhận được câu trả lời khác hẳn. Với thái độ vui vẻ, nhiệt tình, người thợ xây thứ hai bảo: *"Khi lắp những viên gạch đơn giản này lại với nhau, chúng tạo nên những tòa nhà xinh đẹp. Không có chúng tôi thì chẳng có công trình nào cả đâu"*. Bài học rút ra từ câu chuyện này là không có người thợ nào sai cả - phát biểu của họ dựa trên cách họ nhìn nhận về công việc.

Tôi nhận ra rằng hầu hết những người suy nghĩ tích cực về công việc luôn tỏ ra thích thú khi được làm việc – và họ có thể thăng tiến nhanh hơn những người còn lại. Chính thái độ của họ đã tạo nên sự phấn khởi cho bản thân họ, đồng thời truyền cảm hứng cho những người xung quanh.

Hầu hết chúng ta đều yêu thích những người có thái độ tích cực như vậy. Những người này sử dụng giờ ăn trưa và những lúc được nghỉ ngơi để học hỏi thêm những điều mới mẻ, xem lại mong muốn của bản thân cũng như cách thức để đạt được chúng. Họ luôn tìm kiếm lời khuyên từ các chuyên gia và sẵn sàng lắng nghe. Họ thật sự hiểu *"công việc là như vậy"* và luôn tìm cách phát huy mặt tốt nhất của nó. Nếu bạn cho rằng chỉ một số công việc mới có thể mang lại phấn khởi thì hãy học cách thực hành bí quyết này. Khi bạn phát huy được những mặt tốt nhất của công việc của mình, bạn sẽ sáng tạo được mọi điều.

Hãy khoan dung với bản thân

Trong một mục trước, tôi đã nhắc đến câu nói: *"Sai lầm là thường tình, tha thứ mới là siêu phàm"*. Chúng ta có thể áp dụng câu nói đúng đắn này vào cuộc sống của mình. Hãy đối diện với thực tế rằng tất cả chúng ta đều có lúc mắc lỗi lầm trong đời. Chúng ta sẽ phạm sai sót, chệch hướng, đãng trí, mất bình tĩnh và nhiều lỗi lầm khác. Tôi không thể hiểu tại sao thực tế đơn giản này lại khiến nhiều người ngạc nhiên, thất vọng hoặc trầm trọng hóa nó như vậy.

Theo tôi, một trong những thực tế đáng buồn nhất của chúng ta là thiếu khả năng tha thứ, đặc biệt tha thứ chính bản thân mình. Chúng ta luôn ghi nhớ về những tật xấu và sai lầm trước đây của mình, thậm chí là còn dự đoán về những sai lầm mà mình có khả năng mắc phải. Chúng ta thường quá nghiêm khắc với bản thân, thất vọng và nhẫn tâm với chính mình. Ta không ngừng dằn vặt, đổ lỗi cho bản thân, đồng thời là kẻ thù lớn nhất của chính mình.

Thật xuẩn ngốc và vô lý nếu chúng ta không thể khoan dung với bản thân mình. Thực tế cho thấy mỗi chúng ta đều đang trong quá trình vận hành, và dù chúng ta có cố gắng hết sức thì vẫn không thể trở thành người hoàn hảo. Chúng ta đi lên từ lỗi lầm và vấp ngã của chính mình. Trong mọi tình huống, điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm là phát huy hết những điểm mạnh của mình và nỗ lực nhiều nhất có thể.

Một trong những lý do khiến tôi hạnh phúc là tôi luôn khoan dung trước những lỗi lầm của bản thân. Gần đây, có người đã hỏi làm thế nào mà tôi có thể tỏ ra tử tế với bản thân đến vậy, tôi đùa rằng: *"Bởi vì tôi đã phạm nhiều sai sót nên tôi có thể tử tế với mình nhiều hơn"*. Quả thật là vậy! Tôi có thể chắc chắn với bạn rằng những sai sót của tôi đều xuất phát từ sự vô ý. Tôi đã cố gắng bằng tất cả khả năng của mình. Đạo đức nghề nghiệp cũng như chuẩn mực về sự hoàn hảo của tôi cũng cao như hầu hết mọi người. Vậy nên, khi tôi khoan dung với chính mình, điều đó không có nghĩa tôi là người hờ hững hay dễ dãi. Tôi biết rằng chúng ta phải chấp nhận lỗi lầm như một thực tế cuộc sống. Hay nhớ rằng tất cả chúng ta đều có quá nhiều trách nhiệm phải gánh vác mỗi ngày. Nó tương tự như việc tôi phải tung hứng hai mươi quả bóng trên không trung trong cùng một thời điểm

vậy. Vì thế, nếu bảo tôi không bao giờ để rơi bóng hay mắc lỗi là một điều vô lý.

Bạn có nhận thấy rằng việc nhìn nhận lỗi lầm một cách thực tế sẽ giúp bạn thoát khỏi mọi trở ngại? Nghĩa là khi bạn gây ra lỗi lầm - thậm chí một lỗi ngờ nghệch - thì việc nhìn nhận một cách bình tĩnh sẽ cho phép bạn giữ được tầm nhìn và cảm giác hài hước thay vì tự xỉ vả bản thân. Thay vì tự trách móc: *"Mình thật đúng là tên ngốc"*, bạn có thể thông cảm cho chính mình: *"Thêm một bằng chứng cho thấy mình cũng chỉ là con người bình thường"*.

Jack là nhân viên môi giới chứng khoán của một công ty tài chính lớn. Cách đây hơn chục năm, một khách hàng đã yêu cầu Jack đầu tư toàn bộ tiền tiết kiệm của anh ta vào cổ phiếu của công ty Intel[(*)] Jack - vốn là người khá thận trọng - đã thuyết phục khách hàng của anh rằng đó không phải là ý tưởng hay bởi anh cảm thấy sẽ tốt hơn nếu đầu tư cổ phiếu vào các quỹ hỗ tương.

Nhưng rõ ràng, trong trường hợp này, lời khuyên của Jack đã tước đi dịp may của người khách hàng kia. Bên cạnh đó, Jack còn đưa ra lời khuyên tương tự cho nhiều khách hàng khác nên anh cảm thấy vô cùng ân hận và tự dằn vặt mình. Anh đánh mất luôn sự tự tin và cuối cùng chuyển sang công việc khác. Sở dĩ như vậy là vì anh đã không thể bỏ qua cho bản thân mình. Bạn bè, đồng nghiệp, thậm chí khách hàng đã thuyết phục anh rằng nhận định và phân tích của anh lúc đó khá vững chắc - khách hàng của anh cũng đạt được lợi nhuận khá cao và anh nên tự hào mới phải. Tuy nhiên, khi không biết tha thứ cho bản thân mình, Jack đã không thể đón nhận những lý lẽ thông thường.

May thay, Jack đã gặp được một chuyên gia tâm lý giỏi và người ấy đã dạy anh chân lý rằng: *"Không ai có thể đoán trước tương lai. Chính vì thế, sai lầm là lẽ thường tình"*. Vậy là cuối cùng, Jack cũng có thể tha thứ cho bản thân và trở lại với công việc lập kế hoạch tài chính mà anh yêu thích.

Tất nhiên, cũng có những lỗi lầm đặc biệt dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng. Lỗi điều khiển không lưu hay lỗi phẫu thuật có thể gây chết người. Thật may là phần lớn lỗi lầm của chúng ta đều không liên quan đến sự sống cái chết mà chỉ là những lỗi nhỏ bị ta trầm trọng hóa lên. Dù chẳng ai thích gây ra lỗi lầm nhưng nếu học cách chấp

nhận chúng như một phần của cuộc sống, bạn sẽ nhận được những kết quả lạc quan. Bạn có thể tha thứ cho bản thân đồng thời loại bỏ mọi căng thẳng liên quan. Vậy nên lời khuyên của tôi rất đơn giản: hãy tha thứ cho bản thân, vì chúng ta chỉ là con người.

Giữ tâm trí trung lập

Một trong những điều đầu tiên mà tôi quan sát thấy trong quá trình học thiền định là cuộc sống của tôi dường như trở nên chậm rãi hơn. Mặc dù tôi vẫn có chừng đó công việc phải làm, chừng đó trách nhiệm phải gánh vác và chừng đó rắc rối phải đối phó, nhưng tôi có cảm giác như mình có nhiều thời gian hơn. Theo đó, công việc của tôi trở nên dễ dàng và thú vị hơn.

Dù vẫn bị bủa vây bởi nhiều điều hỗn độn, nhưng tôi không còn bị ảnh hưởng xấu vì chúng nữa. Mặc dù thiền định không dành cho tất cả mọi người nhưng có một liệu pháp thay thế hợp lý có thể mang lại lợi ích lớn lao: học cách giữ cho tâm trí trung lập. Bạn có thể xem đây là một dạng của *"thiền năng động"*. Không giống như những kiểu thiền định truyền thống khác yêu cầu bạn ngồi xuống, nhắm mắt và tập trung vào hơi thở, *"thiền năng động"* là liệu pháp mà bạn có thể áp dụng trong cuộc sống thường ngày của mình. Có những lúc bạn *"thiền năng động"* nhưng lại không nhận ra bởi nó không diễn ra rõ ràng. Chính vì thế, bạn chưa học được cách sử dụng sức mạnh của nó.

Về cơ bản, giữ tâm trí trung lập nghĩa là bạn xóa bỏ đi những suy nghĩ tập trung trong tâm trí mình. Thay vì chủ động suy nghĩ, tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng hơn và đang trong tình trạng thư giãn. Khi tâm trí bạn trong tình trạng trung lập, bạn không cần phải nỗ lực suy nghĩ nhưng vẫn hoàn toàn ý thức được những điều đang xảy đến tại thời điểm đó.

Những lần viết sách hiệu quả nhất của tôi thường là những lần tâm trí tôi ở trạng thái thanh thoát, nghĩa là khi tôi không thật sự cố gắng. Khi tôi thả lỏng tâm trí thì việc viết sách gần như tự nó hoạt động. Thay vì gò ép ý tưởng, tôi để cho những suy nghĩ tự động tìm đến với mình. Hẳn bạn cũng thấy rằng những khi bạn bất thình lình nhớ lại một số điện thoại quan trọng, một cái tên, một mật mã hay nghĩ ra một ý tưởng mới thường là những lúc tâm trí đang thư giãn và thoải mái. Những lúc căng thẳng, càng cố gắng ép buộc tâm trí, bạn sẽ càng u mê. Một khi quá gắng sức hoặc tập trung vào suy nghĩ của mình, bạn đã quay lưng với những suy nghĩ thông thường hoặc suy nghĩ sáng suốt.

Sở dĩ hầu hết mọi người không sử dụng suy nghĩ trung lập là vì họ không nhận ra sức mạnh của nó, thậm chí không xem nó là một cách thức suy nghĩ. Nó bị xem thường và hầu như luôn bị bỏ qua. Tâm trí trung lập không chỉ giúp bạn giảm căng thẳng và cảm thấy thư giãn mà còn ẩn chứa nhiều sức mạnh. Nó giúp những suy nghĩ tìm đến bạn một cách bất ngờ. Những ý tưởng và cách nhìn nhận mới trở thành một phần cuộc sống bởi khi được thư giãn, tâm trí của bạn trở nên rộng mở hơn và dễ tiếp nhận những điều sáng suốt và vĩ đại.

Tất nhiên, có những lúc việc đặt tâm trí vào trạng thái trung lập là không hợp lý và không hữu dụng. Khi nhiệm vụ của bạn đòi hỏi sự tập trung, hay khi bạn đang học những kiến thức mới, thì tốt nhất là bạn hãy suy nghĩ trong trạng thái truyền thống, có phân tích trước sau. Nhưng với đa số các tình huống trong cuộc sống thì nó sẽ làm cho bạn cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều. Bất cứ khi nào cảm thấy căng thẳng hay tiêu tốn quá nhiều năng lượng tinh thần, bạn nên xem xét và quyết định xem liệu mình có cần suy nghĩ trung lập hay không. Bạn có thể sử dụng suy nghĩ trung lập như một công cụ giúp giảm căng thẳng, để thư giãn hoặc để tìm thấy những ý tưởng sáng tạo hơn.

Cách đặt tâm trí vào trạng thái trung lập rất đơn giản. Bạn chỉ cần chọn một trong hai trạng thái để đặt tâm trí của mình vào đó, hoặc trung lập hoặc chuyển động. Giống như một máy thu phát xách tay, bạn có thể chọn “thu” hoặc “phát” chứ không thể chọn cả hai cùng một lúc. Vậy thì, khi bạn có thể từ bỏ hoặc tạm ngừng những suy nghĩ phân tích của mình, tâm trí bạn sẽ tự động chuyển sang trạng thái trung lập. Một khi bạn đã chấp nhận trạng thái trung lập là một kiểu thức bình thường khác của suy nghĩ, phần việc còn lại sẽ rất dễ dàng. Tôi hy vọng bạn có thể học được bí quyết này để sớm cảm thấy thư giãn hơn trong công việc cũng như trong cuộc sống.

Tự vấn bản thân về những điều may mắn mình gặp được

Nếu để ý, bạn sẽ thấy nội dung của các câu chuyện của chúng ta hàng ngày thường xoay quanh những rắc rối thường nhật, sự yếu kém của xã hội, các khó khăn trong công việc, những điều bất hạnh xảy đến với người thân, đồng nghiệp, khách hàng hay nhà đầu tư... Hầu như mọi người chỉ nhấn mạnh vào những mặt tiêu cực hoặc bất ổn mà thôi.

Nhưng đã bao giờ bạn ngừng lại để tự hỏi mình về những lúc cuộc sống diễn ra suôn sẻ chưa? Tôi tin rằng bạn sẽ ngạc nhiên đấy. Thật vậy, hàng ngàn sự kiện liên quan đến công việc hay nhiều khía cạnh khác của cuộc sống vẫn diễn ra ổn thỏa mỗi ngày, từ những cuộc điện thoại được hồi đáp, việc đặt vé du lịch thành công, máy móc vận hành tốt, mái nhà vững chắc, lịch làm việc linh động, sự tích cực của đồng nghiệp, sự thân thiện của mọi người... Vô số điều như thế, nhưng chúng ta lại xem đó như những điều hiển nhiên mà không biết quý. Chúng ta chỉ chăm chú vào những trường hợp ngoại lệ. Có lẽ chúng ta tin rằng mọi chuyển sẽ ổn thỏa hơn nếu mình chú ý đến những điều bất ổn.

Công việc của tôi cần phải đi máy bay khá nhiều. Tôi đã nghe nhiều người than phiền về giao thông đường không và bản thân tôi cũng từng phải trải nghiệm một số rắc rối liên quan đến việc hoãn hoặc hủy chuyến bay, hành lý thất lạc, đặt nhầm vé cũng như nhiều rắc rối khác. Tuy nhiên, tỉ lệ phần trăm những lần tôi đến được nơi mình muốn đúng giờ hoặc gần như đúng giờ luôn lớn hơn rất nhiều so với những rắc rối này. Lịch trình chặt chẽ, điều kiện thời tiết, trình độ kỹ thuật đã mang lại nhiều kết quả đáng phấn khởi. Và tôi tin tất cả những doanh nhân thường đi công tác đều gặp những thuận lợi như vậy. Nhưng đã bao giờ bạn nghe ai khen ngợi về giao thông đường không chưa? Nếu có thì tôi chắc đó phải là những tình huống ngoại lệ. Thông thường, mỗi khi bị hoãn chuyến, chúng ta thường nổi giận thay vì hiểu rằng phi hành đoàn đã cố gắng hết sức và việc hoãn chuyến là điều bất đặc dĩ.

Cách nhìn nhận phiến diện này cũng thường được áp dụng cho

nhiều vấn đề khác trong công việc. Dù phần lớn mọi người quanh ta đều thân thiện, nhiệt tình và nhã nhặn nhưng ta thường chỉ nghe kể về những người thô lỗ, vô tình hoặc kém cỏi. Một người phải thực hiện rất nhiều nhiệm vụ trong ngày nhưng chỉ cần không hoàn thành một nhiệm vụ nào đấy thì anh ta lập tức bị chỉ trích.

Tôi không cố ý bỏ qua thực tế rằng cuộc sống có nhiều vấn đề rắc rối mà chúng ta phải đối phó. Tương tự, tôi biết hầu hết chúng ta đều phải đối mặt với nhiều nỗi khó khăn và thất vọng. Đó là những thực tế. Nhưng có vẻ khi đã quá quen với sự ổn thỏa thì ta lại buộc mọi thứ phải hoàn hảo. Và chúng ta nổi giận khi không đạt được sự hoàn hảo mà chúng ta đã tự đặt ra ấy!

Muốn không bị rơi vào lối mòn đó, mỗi chúng ta hãy tự hình thành cho mình cách nhìn nhận sáng suốt và hợp lý. Khi nhắc nhở bản thân về những lần cuộc sống diễn ra suôn sẻ, tôi thường chủ động hơn trong việc đối diện với những điều không ổn thỏa. Nó cho phép tôi ghi nhớ sự thật rằng việc xảy ra sự cố hay mắc phải lỗi lầm là điều hiển nhiên. Mẹ Tự Nhiên đã làm công việc của Người; và công việc đó cũng không tránh khỏi lỗi lầm. Vậy thì chúng ta còn mong gì nữa? Khi tập trung sự chú ý vào những may mắn mình đã nhận được, tôi như được mở đường đến với bức tranh tổng thể và vượt qua được những chuyện nhỏ nhặt. Tôi tin rằng bạn cũng có thể làm như vậy.

Chung sống hòa bình với sự hỗn động

Một trong những câu châm ngôn mà tôi yêu thích nhất là câu nói của Wallace Stegner[(*)]: *"Hỗn loạn là quy luật của tự nhiên. Trật tự là giấc mơ của loài người".*

Đúng vậy, hỗn loạn là quy luật của tự nhiên và nó có mặt ở khắp mọi nơi. Mọi người đến và đi; khuynh hướng xuất hiện rồi biến mất; lợi ích và mong đợi luôn xung đột với nhau. Có thể thấy, thế giới quanh ta không ngừng và cũng không thể tránh khỏi thay đổi. Ngay cả khi đã cố gắng tỏ ra công bằng thì bạn vẫn có lúc trở thành người hùng của người này nhưng là kẻ thù của người kia. Một kế hoạch được lập ra và những kế hoạch khác thất bại. Một người sung sướng khi được thăng chức còn người khác thì giận dữ vì bị mất việc. Thế giới quanh bạn đầy những biến cố, giận dữ và căng thẳng.

Bất chấp quy luật tự nhiên này, chúng ta vẫn muốn có một mức độ trật tự nhất định. Chúng ta thích mọi thứ vẫn như cũ để ta có thể đoán định được tương lai và giữ mọi thứ cân bằng. Chẳng ai muốn có sự hỗn loạn, mà nó tồn tại hiển nhiên ngoài tầm kiểm soát của con người. Và sự thật là dù chúng ta có cố gắng đến đâu chăng nữa thì sự hỗn loạn vẫn tồn tại ngay bên cạnh chúng ta.

Tuy nhiên, điều kỳ diệu sẽ xảy đến nếu bạn chấp nhận sự hỗn loạn và chung sống hòa bình với nó. Khi xóa đi nhu cầu kiểm soát cuộc sống hay đoán trước những điều sắp xảy đến, bạn sẽ học được cách làm việc trong môi trường hỗn độn. Bạn sẽ trải nghiệm sự hỗn độn bằng thái độ bình thản, lạc quan và một tầm nhìn hợp lý.

Để thực hiện bí quyết này, bạn cần sẵn sàng chấp nhận thực tế thay vì cố gắng chống lại nó, hiểu rằng hỗn loạn là quy luật của tự nhiên – giống như trọng lượng vậy. Nói cách khác, bạn chấp nhận sự hỗn loạn thay vì khăng khăng buộc mọi thứ phải diễn ra theo một cách nhất định. Khi đó, bạn sẽ có một cách nhìn khác về nó, và thay vì đấu tranh chống lại nó, bạn có thể lựa chọn cho mình con đường hòa bình hơn.

Tôi đã học cách chấp nhận sự hỗn loạn như một phần không thể tránh khỏi của cuộc sống và có thể chung sống hòa bình với sự thật này. Cuộc sống không bao giờ diễn ra một cách trật tự và yên bình như tôi mong muốn. Nó vẫn diễn ra như cách nó thường diễn ra.

Kết quả mà tôi nhận được thật đáng ngạc nhiên! Những vấn đề gây bực bội vẫn xảy đến trong cuộc sống hàng ngày của tôi – chẳng hạn như những cuộc gọi không được phản hồi, email bị thất lạc, tính toán sai, kiệt sức, những thời hạn cuối và nhiều rắc rối khác – tuy nhiên chúng không ảnh hưởng hoặc ảnh hưởng rất ít đến tôi. Nhiều vấn đề có thể khiến tôi giận dữ trước đây giờ đã được nhìn nhận đúng bản chất vốn có của nó – chỉ là một phần của sự hỗn loạn. Tôi nhận ra rằng cuộc sống đã có đủ thử thách để mình cố gắng mỗi ngày, vậy nên cũng đừng chống đối hay khổ sở vì những điều mà mình không thể kiểm soát được. Có lẽ bạn cũng nên mở cửa trái tim mình để đón nhận sự hỗn loạn và chấp nhận nó để giảm thiểu phần lớn căng thẳng trong cuộc sống.

Tránh lối suy nghĩ “Giá mà… thì…”

Lần đầu tiên tôi tiếp xúc với bí quyết này là khoảng hai mươi năm về trước. Tôi để ý thấy nhiều người trong chúng ta mắc phải khuynh hướng *“Giá mà... thì...”* này; và gần như luôn cảm thấy căng thẳng. Về phía mình, khi tôi nhận thấy tác hại của khuynh hướng này, tôi cố gắng loại bỏ nó và đã giảm được sự căng thẳng trong cuộc sống. Không những thế, tôi nhận ra rằng mình luôn thích thú với công việc và cũng làm việc hiệu quả hơn. Tôi hy vọng bạn có thể nhận thấy lợi ích của bí quyết này như tôi và áp dụng nó trong cuộc sống của mình.

Lối suy nghĩ *“Giá mà... thì...*” này liên quan đến khuynh hướng thường thấy của ta: thuyết phục bản thân rằng nếu có một vài điều kiện nhất định nào đó được đáp ứng thì ta mới cảm thấy hạnh phúc hoặc yên tâm. Nó là một dạng của mong ước, tưởng tượng mọi việc sẽ khác đi hoặc trở nên tuyệt vời hơn. Sau đây là một số ví dụ cơ bản: *“Giá như kiếm nhiều tiền hơn, mình sẽ thấy an tâm hơn”; “Giá như được chú ý hay tín nhiệm hơn, mình sẽ cảm thấy tốt hơn”; “Giá như anh ấy (cô ấy) thay đổi, cuộc sống của mình sẽ tốt hơn biết bao”; “Giá mà có vài chuyến đi nghỉ, mình sẽ cảm thấy thoải mái hơn”; “Giá mình được sống trong ngôi nhà rộng hơn, mình sẽ cảm thấy mãn nguyện”*. Và còn hàng ngàn những mong ước khác.

Để nhìn ra mặt tiêu cực của suy nghĩ *“Giá mà.... thì....”* này, điều bạn cần làm là hãy nghĩ lại những lúc bạn tự nhủ về những mong ước tương tự, rồi sau đó bạn đạt được tất cả chúng nhưng vẫn không cảm thấy hài lòng, hoặc nếu có hài lòng thì cũng chẳng được bao lâu! Chẳng hạn, bạn tự nhủ rằng nếu như bạn có chiếc xe mới, bạn sẽ thấy tuyệt vời hơn. Nhưng sau một hoặc hai ngày có được chiếc xe như ý đó, sự háo hức trong bạn biến mất. Hoặc bạn tự nhủ một mối quan hệ mới sẽ đáp ứng những nhu cầu của bạn, nhưng khi đã tìm thấy “đối tác tuyệt vời” thì bạn lại phát hiện ra những vấn đề mới của người này. Bạn kiếm tiền nhiều hơn lúc trước nhưng vẫn cảm thấy lo lắng, để rồi lại muốn kiếm nhiều tiền hơn nữa.

Kiểu suy nghĩ này sẽ hủy hoại tinh thần của chúng ta, bởi vì khi mong ước được ở nơi khác, làm việc khác hay có cuộc sống khác, nghĩa là ta luôn cảm thấy căng thẳng trong hiện tại. Lúc ấy, ta tự nhủ rằng: *“Mình sẽ hạnh phúc sau vậy, khi mọi thứ đã đổi khác”*. Đã bao

nhiêu lần bạn không biết ơn cuộc sống về những điều mình đã nhận được trong hiện tại chỉ vì mải tưởng tượng những niềm vui sắp tới, khi mọi thứ được thay đổi? Bạn sẽ không thể hài lòng với hiện tại nếu cứ lo lắng về tương lai, bởi vì khi ấy, tâm trí bạn không tập trung cho hiện tại mà đang mải hướng về nơi khác.

Tất nhiên tôi không khuyên bạn đừng quan tâm đến những gì sắp diễn ra hay đừng lên kế hoạch cho tương lai. Và tôi cũng không bảo bạn đừng làm việc chăm chỉ để đạt được mục tiêu. Đó là những điều mà bạn nên làm. Ở đây, tôi chỉ đề cập đến khuynh hướng bỏ rơi cuộc sống hiện tại chỉ để chăm chăm mơ đến tương lai mà thôi. Vậy nên, bất kể là chủ doanh nghiệp hay người làm thuê thì bạn cũng đừng quên tận hưởng hiện tại. Hãy nhớ rằng hạnh phúc là một hành trình chứ không phải là đích đến. Cha tôi thường nói với tôi: *"Nếu con bắt đầu đi lên từ bậc thang dưới cùng, hãy tận hưởng nó nhiều nhất có thể. Vì khi đã bước đi, con sẽ không bao giờ gặp lại nó nữa"*. Tôi tin câu nói đúng đắn này có thể được áp dụng cho tất cả mọi việc. Khi để tâm và cống hiến hết mình cho hiện tại, bạn sẽ phát huy được những phẩm chất tốt nhất của mình.

Vì vậy, hãy tiến tới và làm tất cả những gì bạn có thể, hãy mơ giấc mơ của bạn và không ngừng lên kế hoạch; nhưng đừng bao giờ quên rằng để cảm thấy hài lòng trong cuộc sống, thì thay vì mơ về đích đến, bạn hãy tận hưởng cuộc hành trình.

Mạnh dạn yêu cầu những điều bạn muốn, nhưng không bắt buộc phải đạt được chúng

Có một câu ngạn ngữ thế này: *“Nếu bạn không yêu cầu những điều mình muốn, bạn sẽ không đạt được chúng”*. Dù không phải lúc nào cũng vậy nhưng rõ ràng câu nói này rất có lý. Chẳng hạn, nếu cấp trên không biết bạn đang muốn tăng lương thì bạn không thể đổ lỗi cho họ khi họ không tăng lương cho bạn. Hay bạn sẽ không bao giờ mời được ai đó đi ăn trưa để tham khảo ý tưởng của họ nếu bạn không nói với họ điều mình mong muốn.

Vấn đề duy nhất của tâm lý *“không ngại yêu cầu”* là có thể nó không chuẩn bị cho bạn tâm lý chấp nhận những lần mình không đạt được mục đích, dù bạn đã yêu cầu và hoàn toàn xứng đáng nhận được chúng. Vậy nên, nếu mù quáng nghe theo câu nói ở trên, có thể bạn sẽ cảm thấy bực bội.

Tuy nhiên, bạn có thể ngăn chặn cảm giác bực bội bằng cách đừng bắt bản thân phải đạt được mọi điều mình mong muốn. Nghĩa là nếu cứ khăng khăng đạt được kết quả như mong muốn, có thể bạn sẽ phải gánh chịu thất vọng. Trong khi đó, nếu tách biệt điều bạn muốn với kết quả đạt được, bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích. Dù có đạt được những điều mình muốn hay không, bạn vẫn cảm thấy hài lòng.

Để làm được điều này, bạn đừng xem trọng những yêu cầu của mình nữa. Nghĩa là hãy cố gắng đón nhận thất bại nhưng không để nó tác động quá lớn đến mình. Ví dụ, khi bạn yêu cầu tăng lương, việc có đạt được điều đó hay không phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác chứ không chỉ riêng biểu hiện của bạn, chẳng hạn như ngân sách của công ty, quyền lợi của các đồng nghiệp khác, quy định của phòng... Tương tự, có thể việc chào hàng sẽ giúp bạn dễ bán hàng hơn. Tuy nhiên, cũng có trường hợp khách hàng không muốn mua hoặc không có khả năng mua hàng của bạn.

Dennis, nhân viên kế toán của một chuỗi cửa hàng tạp hóa, rất yêu thích công việc của mình, trừ vị trí của văn phòng. Văn phòng của

anh nằm ở ngay giữa một tòa nhà. Anh bảo: *"Điều kiện không đến nỗi tệ nhưng văn phòng này chẳng có cửa sổ. Tôi cảm thấy mình sẽ làm việc tốt hơn nếu có ánh sáng tự nhiên"*. Vấn đề là chỉ một ít văn phòng trong tòa nhà này có cửa sổ.

Dennis quyết định hỏi sếp về việc anh cần làm gì để được chuyển văn phòng. Anh nhẹ nhàng bày tỏ rằng anh yêu thích và đánh giá cao công việc của mình, nhưng anh có một chút lo ngại về không gian hẹp. Anh trình bày rõ đây không phải là chuyện *"đàm phán"* nhưng anh chắc chắn sẽ biết ơn công ty nếu mong muốn này của anh được đáp ứng. Một vài tuần sau đó, anh viết một bức thư cảm ơn ông chủ đã lắng nghe nỗi niềm của anh và xem xét về nó. Bức thư chẳng có ẩn ý gì – nó chỉ đơn giản là một lời cảm ơn.

Lần cuối tôi nói chuyện với Dennis, anh vẫn chưa được chuyển văn phòng. Tuy nhiên, anh bảo với tôi rằng anh đã cảm thấy ổn hơn. Anh đã làm mọi thứ có thể và điều tốt lành anh nhận về được là sếp của anh đã suy xét về vấn đề này và hứa khi nào thuận tiện, họ sẽ chuyển văn phòng cho anh. Dennis lạc quan tin rằng cuối cùng, anh cũng sẽ có được một văn phòng có cửa sổ. Tôi rất thích câu chuyện của anh bởi nó đã cho ta thấy một điều: Ta có thể không có được những điều mình muốn (ít nhất là ngay lập tức) nhưng ta vẫn cảm thấy ổn. Nó cho thấy sự sáng suốt khi yêu cầu những điều ta muốn nhưng không bắt buộc phải đạt được chúng.

Khi mạnh dạn yêu cầu điều mình muốn nhưng không nhất thiết phải đạt được, bạn sẽ nhận về nhiều lợi ích, chẳng hạn như mọi người sẽ cảm thông và cư xử tử tế hơn với bạn. Một vài năm trước, tôi tới Atlanta vào một đêm khuya. Hôm đó, khách sạn đã đầy phòng và không nhận khách nữa. Người đàn ông đứng trước tôi đã tức giận và đe dọa nhân viên lễ tân. Ông ta khăng khăng phải có phòng – nhưng làm gì còn. Thế là ông ta đùng đùng nổi giận mà quên mất rằng đây chẳng phải lỗi của nhân viên lễ tân.

Đến lượt mình, tôi bước tới bàn lễ tân và nhẹ nhàng nói: *"Tôi hiểu tình huống khó khăn của cô và tôi biết đây không phải lỗi do cô. Những điều như vậy vẫn thường xảy ra và tôi rất biết ơn nếu cô có thể giúp tôi. Tôi biết khách sạn không còn phòng nhưng cô có thể giúp tôi tìm một khách sạn khác gần đây không?"*. Cô nhân viên lễ tân cũng đáp lại tôi rất tử tế. Và thật bất ngờ, cô bảo có tin tốt lành cho tôi. Cô đã quên mất có một người khách vừa rời đi và cô sẽ dành

nó cho tôi.

Câu hỏi là tại sao cô ấy không nhớ đến căn phòng trống này và dành nó cho người đàn ông giận dữ trước tôi? Ông ta đã đến trước tôi và thật sự mong mỏi có một căn phòng. Tôi nghĩ câu trả lời khá rõ ràng. Sự cố chấp, nóng nảy của ông ta đã gây áp lực và ảnh hưởng đến trí nhớ của cô. Trong khi nói chuyện với tôi thì cô lại cảm thấy thoải mái hơn và nhờ đó mà cô đã nhớ ra căn phòng kia. Vậy là đêm đó, tôi đã có được một căn phòng như ý. Chính vì thế, hãy mạnh dạn bày tỏ những điều bạn muốn, nhưng đừng bắt buộc phải đạt được chúng.

“Đừng đi theo lối đó!”

Đây là một trong những lời khuyên mà tôi thích nhất. Dù không biết nó xuất phát từ đâu nhưng tôi tin nó hàm chứa thông điệp quan trọng cho tất cả chúng ta, ít nhất là cho tôi.

Về bản chất, lời khuyên “*đừng đi theo lối đó*” ngụ ý rằng nếu bạn tiếp tục đi theo một con đường nhất định - nghĩ ngợi, tranh cãi, yêu cầu, thảo luận hoặc cư xử theo một cách nhất định - bạn sẽ gặp những kết quả tiêu cực có thể đoán trước được. Vậy nên, cách giải quyết rất đơn giản: Đừng hành động như vậy nữa. Hãy dừng lại!

Chẳng hạn, bạn chất vấn một đồng nghiệp bằng hàng loạt những câu hỏi riêng tư và nhận thấy anh ấy bắt đầu nổi giận. Nếu không nhất thiết phải có bằng được câu trả lời thì có lẽ đây chính là lúc bạn nên áp dụng bí quyết *“đừng đi theo lối đó”*. Nếu cứ tiếp tục cật vấn, chắc chắn bạn sẽ gặp rắc rối. Bạn sẽ có một kẻ thù mới, hoặc ít nhất là một người có ác cảm với bạn. Lời khuyên này cũng áp dụng trong nhiều vấn đề khác. Thông thường, trong thâm tâm, chúng ta biết điều gì sẽ xảy đến nếu ta nói hoặc làm những điều nhất định với ai đó. Chính vì thế, trong nhiều trường hợp, điều tốt nhất mà bạn nên làm là *“đừng đi theo lối đó”*.

Có thể bạn đang cảm thấy nản lòng và kiệt sức trong công việc. Bạn nghĩ đến việc bỏ việc và tưởng tượng cuộc sống sau này sẽ rất khó khăn. Vậy thì lúc này, lời khuyên *“đừng đi theo lối đó”* sẽ chuyển thành *“đừng nghĩ theo hướng này”*. Nếu cứ tiếp tục suy diễn như vậy, bạn sẽ càng cảm thấy tệ hơn mà thôi. Điều đáng nói là bạn suy nghĩ như vậy để làm gì? Chẳng phải sẽ sáng suốt hơn nếu bạn đợi đến khi cảm thấy khá hơn rồi mới phân tích cuộc đời mình? Tại sao lại tiếp tục suy nghĩ khi bạn biết điều đó sẽ khiến mình bị tổn thương?

Lời khuyên đơn giản này chứa đựng sức mạnh lớn lao. Nó có khả năng khiến bạn tạm ngừng con đường mình đang bước, hoặc ít nhất giúp bạn nhận ra sự bất ổn trong cách suy nghĩ và hành động của bạn. Nó có thể mang đến cho bạn sự sáng suốt và tầm nhìn để thay đổi định hướng cũng như tránh mắc phải những lỗi nhất định. Vậy nên, khi bạn tự nhủ với mình hay khi ai đó nói với bạn về lời khuyên này, bạn có thể đón nhận nó một cách nghiêm túc.

Tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp được bí quyết đơn giản này cứu giúp. Một người nổi giận với sếp của mình và trong lúc vẫn còn nóng giận, anh ta quyết định sẽ đôi co đến cùng. Một người bạn tốt đã khuyên anh rằng: *"Đừng đi theo lối đó"*, và nhờ đó anh đã suy nghĩ lại. Lời khuyên đúng đắn này cũng có thể mang đến cho các cấp trên sự sáng suốt cần thiết khi hành động, nhờ đó ngăn chặn được những rắc rối và căng thẳng không đáng có. Thông thường, việc tiến sâu vào con đường tiêu cực sẽ chỉ dẫn đến những hành động căng thẳng và gây phá hoại. Bằng cách áp dụng lời khuyên đơn giản này, bạn sẽ ngăn ngừa rắc rối và tránh được căng thẳng trong công việc.

Bạn có thể nghĩ ra nhiều cách biểu đạt khác nhau khi áp dụng lời khuyên này trong cuộc sống. Và thật sự, trong nhiều trường hợp, câu nói đơn giản *"Đừng đi theo lối đó"* đã trở thành một lời khuyên đáng tin cậy đối với nhiều người.

Đừng trầm trọng hóa những chỉ trích

Thành thật mà nói, nếu tôi buồn bã hay mất động lực trước những lời chỉ trích thì chắc chắn cuốn sách này đã không thể ra đời. Trên thực tế, chỉ trích là điều mà tất cả chúng ta đều phải đối mặt trong cuộc sống. Thỉnh thoảng, có những lời chỉ trích giúp ích cho cuộc sống của ta, còn phần lớn thì hoàn toàn vô nghĩa. Dù trong trường hợp nào chăng nữa thì việc học cách xem nhẹ những lời chỉ trích cũng sẽ mang lại tác dụng lớn lao cho bạn.

Mục tiêu mà tôi luôn hướng tới là cố gắng mang niềm vui đến cho mọi người. Tôi muốn dành cả sự nghiệp để giúp đỡ mọi người cảm thấy thoải mái hơn, kiên nhẫn hơn, trân trọng cuộc sống và biết cách vượt qua những chuyện nhỏ hơn. Nhưng bất chấp mục đích tốt đẹp đó, tôi vẫn bị chỉ trích là người quá lạc quan, ngây thơ và thiếu thực tế. Một vài người còn kết tội tôi đã gây tổn hại cho họ bởi những thông điệp hạnh phúc của mình! Tôi nhớ nhiều người đã nói với tôi rằng: *"Anh không thể hạnh phúc đến vậy được"* hoặc *"Cuộc sống của anh chắc hẳn may mắn hơn tôi"*. Chẳng phải như vậy. Ở đây, họ chỉ đang cố gắng phủ nhận những gì tôi đang làm mà thôi.

Một chính trị gia giành chiến thắng khi có được sáu mươi phần trăm số phiếu bình chọn. Điều đó có nghĩa là ngay cả khi người này chiến thắng, vẫn có đến bốn mươi phần trăm cử tri không ủng hộ anh ta! Phép thống kê này đã giúp tôi đón nhận những lời phê bình một cách đúng mực. Tôi hiểu rằng chẳng có ai đủ vĩ đại hoặc đủ giỏi giang để tránh khỏi hoàn toàn những lời chỉ trích.

Tôi từng hỏi một tác giả quen biết - vốn là một người vô cùng điềm tĩnh và nhẫn nại - là làm thế nào để anh ứng phó với những nhận xét và phê bình tiêu cực. Anh cho biết: *"Tôi luôn cố gắng xem những lời chỉ trích đó có đúng sự thật không. Và thành thật mà nói, chúng thường có lý. Những lúc đó, tôi cố gắng học hỏi tối đa nhất và sau đó thì tôi bỏ qua chúng. Thông thường, những tiến bộ xuất sắc nhất của tôi đến ngay sau khi tôi tiếp nhận những lời chỉ trích đó. Mặt khác, tôi nhận thấy nếu mình đừng làm gì cả, chúng sẽ nhanh chóng biến mất. Điều tệ nhất chỉ xảy đến khi tôi để bụng và chống*

đối chúng”.

Tất cả mọi người đều có quyền nêu lên ý kiến của họ. Hành động yêu thích của người này có thể khiến người khác nổi giận. Có thể bạn thấy điều gì đó là thú vị nhưng người khác lại cảm thấy nó thật nhạt nhẽo, và ngược lại. Dù chúng ta có cố gắng đến đâu hay mục đích của ta tích cực thế nào chăng nữa thì vẫn sẽ có người chỉ trích ta. Vậy thì ta hãy chấp nhận những lời chỉ trích như một phần của cuộc sống và đừng quá xem trọng nó. Một khi có được suy nghĩ này, bạn sẽ hiếm khi bị tổn thương và công việc của bạn cũng bớt căng thẳng hơn nhiều.

Chọn lựa cách phản ứng tích cực

Không nghi ngờ gì nữa, đây là một trong những bí quyết quan trọng nhất có thể giúp bạn vượt qua những chuyện nhỏ trong công việc cũng như trong cuộc sống. Để trở thành một người điềm tĩnh hơn, bạn nên nhớ rằng những trải nghiệm cuộc sống của mình được tạo nên từ các yếu tố bên trong chứ không phải những yếu tố bên ngoài như nhiều người vẫn lầm tưởng. Và do đó, chúng ta hoàn toàn có thể lựa chọn cách phản ứng dễ chịu nhất cho mình.

Joe Bailey - một người bạn tốt của tôi và là đồng tác giả cuốn *Slowing Down to the Speed of Life* - đã thực hiện một thí nghiệm thú vị để chứng minh luận điểm quan trọng này. Anh phỏng vấn nhiều người lái xe vào giờ cao điểm trên đường cao tốc tấp nập ở Minneapolis - nơi tắc đường được cho là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây căng thẳng. Tuy nhiên, Joe muốn chứng minh rằng thực ra chính suy nghĩ của chúng ta chứ không phải tình trạng kẹt xe gây nên cảm giác khó chịu trong ta. Anh muốn mọi người hiểu rằng mỗi người đều có quyền được tự do lựa chọn những phản ứng của mình trước tình trạng này và chúng ta không phải là nạn nhân của nó – hay bất kỳ tình trạng nào khác.

Trong thí nghiệm này, Joe đã chứng kiến rất nhiều cách phản ứng khác nhau của mọi người đối với cùng một tình trạng kẹt xe, trong đó cách hành xử tốt nhất là chịu đựng nó còn tệ nhất là nổi xung lên ngay giữa đường. Một số người mặt đỏ bừng và bắt đầu nổi giận. Một vài người thậm chí còn chửi rủa Joe cùng người quay phim. Nhưng cũng có nhiều người chấp nhận và hoàn toàn thoải mái. Một vài người sử dụng thời gian kẹt xe để nghe đài hoặc gọi điện thoại. Và bạn tin không, có một số người thậm chí còn bảo rằng kẹt xe là khoảng thời gian yêu thích của họ trong ngày – vì đây là thời điểm duy nhất họ được ở một mình. Những lần kẹt xe đã giúp họ cảm thấy khoan thai và thoải mái. Chẳng ai có thể làm phiền họ hay yêu cầu họ làm gì.

Hãy nhớ, phần lớn những người này đều vừa mới kết thúc ngày làm việc của họ. Tất cả mọi người đều đang rất mệt mỏi. Khi vướng vào cùng một vụ kẹt xe này, họ đều phải mất một khoảng thời gian gần như bằng nhau. Về cơ bản, tình huống này công bằng với tất cả

mọi người. Nếu bạn cho rằng tắc đường là nguyên nhân gây nên những phản ứng tiêu cực, vậy thì nó phải ảnh hưởng tới mọi người giống nhau, phải không? Nhưng không phải như vậy.

Thí nghiệm này đã chứng tỏ rằng những trải nghiệm cuộc sống của ta đến từ chính suy nghĩ và quan điểm của ta. Nếu bạn suy ngẫm về những điều tôi đang nói ở đây, bạn sẽ hiểu được thông điệp mà tôi muốn gửi gắm. Điều đó có nghĩa là bạn hoàn toàn có thể lựa chọn thái độ phản ứng của mình – không chỉ với tình trạng kẹt xe mà còn trong tất cả các tình huống có thể khiến bạn buồn phiền hoặc căng thẳng.

Hiểu được điều này sẽ mở cánh cửa để bạn đến với cách nhìn hoàn toàn mới về cuộc sống cũng như về những rắc rối nhỏ mà bạn phải đối mặt. Thông thường, chúng ta không thể thay đổi được tình huống ngay lập tức – nhưng ta luôn có thể thay đổi suy nghĩ và thái độ của bản thân mình. Tôi hy vọng bạn sẽ suy ngẫm về bí quyết này và đón nhận nó. Chú ý đến cách suy nghĩ và phản ứng của mình, bạn sẽ thay đổi được chất lượng cuộc sống.

Làm dịu "cái tôi" của bạn

Mục tiêu của cuốn sách này là giúp bạn giảm thiểu căng thẳng trong công việc và hỗ trợ bạn vượt qua những chuyện nhỏ. Và theo tôi, một trong những nguyên nhân khiến bạn cảm thấy căng thẳng, lo lắng và thất vọng chính là việc *"cái tôi"* của bạn quá lớn. Chính vì thế, làm dịu "*cái tôi*" là một trong những bí quyết giúp bạn loại bỏ căng thẳng trong công việc.

Bất chấp sự thật rằng mỗi chúng ta là một cá thể đặc biệt và duy nhất, "*cái tôi*" của ta vẫn muốn chứng tỏ điều đó với mọi người. "*Cái tôi*" chính là phần khoe khoang, cường điệu, chỉ trích và phán xét người khác (cũng như phán xét chính mình) trong con người chúng ta. Vì "cái tôi" chỉ bận tâm đến mình nên nó có thể khiến bạn mất đi sự cảm thông và quan tâm đối với người khác.

Hơn thế nữa, "cái tôi" còn là nguyên nhân gây nên nhiều căng thẳng. Hãy nghĩ về những năng lượng mà bạn bỏ ra để chứng tỏ, phô diễn bản thân cũng như bảo vệ hành động của mình. Hãy xem bạn căng thẳng đến dường nào khi so sánh bản thân với người khác và thấy mình kém cỏi. Hãy nghĩ xem bạn sẽ khổ sở đến đâu khi cứ tính toán những gì mình làm được và lo lắng không biết mọi người nghĩ gì về mình. Chỉ nghĩ đến những điều này thôi cũng mệt mỏi lắm rồi, phải không?

Bạn có thể làm dịu "cái tôi" của mình bằng cách chú ý đến nó. Đầu tiên, bạn phải nhìn thấy tác hại của nó và mong muốn hạn chế nó. Phần còn lại thật dễ dàng. Tất cả những gì bạn cần là hãy tỏ ra nhún nhường và nhẫn nại. Hãy bắt đầu chú ý đến suy nghĩ và hành vi của mình. Khi cảm thấy mình đang có tâm lý muốn chứng tỏ, bạn hãy nhẹ nhàng nhắc nhở bản thân dừng lại. Hãy chắc chắn bạn cảm thấy thoải mái với bản thân chứ không gây thêm rắc rối khi cố từ bỏ "cái tôi" của mình. Đây không phải là vấn đề khẩn cấp. Hãy cứ nhẫn nại và bạn sẽ thấy tác dụng của nó.

Bạn sẽ đạt được nhiều lợi ích khi làm dịu "cái tôi" của mình. Đầu tiên và trên hết, bạn sẽ cảm thấy như thể mình đã trút được một gánh nặng. Như tôi đã nói, bạn đã tốn rất nhiều công sức và nỗ lực để bảo vệ cũng như chứng tỏ bản thân. Vậy nên khi làm dịu "cái tôi", bạn sẽ

tiết kiệm được nhiều năng lượng và cảm thấy phấn chấn hơn. Thêm vào đó, bạn còn trở nên thú vị hơn trong mắt người khác. Bạn trở thành người biết lắng nghe hơn, tử tế hơn và sẽ được yêu mến hơn. Khi ấy, bạn sẽ đạt được điều mà mình luôn mong muốn.

Hãy thử áp dụng bí quyết này. Nếu mỗi người đều sống khiêm tốn, tử tế và thân thiện, thế giới của ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn rất nhiều. Và trên hết, tất cả mọi người đều có thể vượt qua những chuyện nhỏ.

Đừng làm việc chỉ để đợi đến ngày nghỉ hưu

Thực tế, có nhiều người chỉ làm việc để đợi đến ngày nghỉ hưu, bất kể họ có nhận thức được điều đó hay không. Họ mường tượng cuộc sống sau khi nghỉ hưu sẽ tuyệt vời biết bao vì không còn những gánh nặng trong công việc hằng ngày. Một vài người còn đếm hàng tháng, hàng năm cho đến ngày nghỉ hưu. Họ để dành niềm vui, sự hài lòng và thỏa mãn chờ ngày đó, như thể đang chờ thời cơ hoặc đang chịu đựng một bản án chờ đến ngày được giải thoát vậy.

Dù đa số chúng ta không thể hiện lộ liễu những mong ước đó nhưng nếu để ý, bạn vẫn có thể thấy mọi người thường mong đợi một cuộc sống tốt hơn hiện tại. Mơ ước và nội dung các cuộc trao đổi với đồng nghiệp, bạn bè thể hiện rất rõ điều ấy. Họ mong đợi về một ngày mai tươi sáng – ngày họ chính thức về hưu, kiếm được nhiều tiền, có thời gian cùng sự tự do để đi chơi hoặc làm bất kỳ điều gì họ muốn.

Nếu chúng ta cứ nghĩ về *"một ngày mai tươi đẹp"*, nghĩa là ta đang khiến cho công việc hiện tại trở nên nhạt nhẽo và kéo dài đằng đẵng. Thay vì sống hết mình, mở lòng đón nhận các cơ hội và thử thách mới, chia sẻ món quà cuộc sống với mọi người, sẵn sàng học hỏi và tiến bộ từ những trải nghiệm, ta lại chọn cách trì hoãn mọi niềm vui của mình, sống mòn mỏi và thậm chí còn cảm thấy tiếc thương cho bản thân.

Tôi tin rằng sẽ tốt hơn nếu bạn thức dậy mỗi sáng và tự nhắc nhở bản thân rằng: *"Hôm nay là ngày đầu tiên của những ngày còn lại trong cuộc đời mình"*. Hãy trân trọng món quà cuộc sống bằng cách nỗ lực hết mình trong mọi việc. Hãy cố gắng giữ tầm nhìn, truyền cảm hứng và đóng góp cho cuộc sống của người khác, dù là nhỏ bé chăng nữa. Hãy nhắc nhở bản thân rằng tất cả các ngày đều như nhau và ngày hôm nay cũng quan trọng như những ngày sắp tới (tức là những ngày đã nghỉ hưu).

Một lý do quan trọng khác để tránh tình trạng này là nếu cứ mơ mộng về cuộc sống sau khi nghỉ hưu, bạn sẽ dễ thất vọng khi ngày đó thật sự đến. Bạn trì hoãn hạnh phúc hiện tại của mình để tưởng

tượng về hạnh phúc trong tương lai. Bạn mường tượng mọi điều. Khi bạn tự nhủ với bản thân về hạnh phúc ngày sau nghĩa là bạn cảm thấy cuộc sống hiện tại không đủ hạnh phúc. Bạn phải đợi cho tới khi mọi chuyện khác đi, và cứ đợi mãi.

Cuối cùng, ngày quan trọng ấy đã đến – ngày đầu tiên bạn nghỉ hưu. Thật tuyệt!

Nhưng đây chính là lúc vấn đề xuất hiện. Nếu hàng chục năm trời bạn vẫn nghĩ cuộc sống hiện tại của mình không đủ hạnh phúc thì thật nực cười khi tin rằng chỉ trong một phút chốc, khi vừa về hưu, bạn có thể nghĩ khác đi và cảm thấy cuộc sống của mình thật tốt đẹp. Điều này không bao giờ xảy ra. Không những thế, điều ngược lại sẽ xảy đến. Bạn lại tưởng tượng đến một ngày khác tươi đẹp hơn. Vì đã quen với cách nhìn nhận đó nên bạn sẽ vẫn tiếp tục trông đợi, bất kể cuộc sống của bạn đã thay đổi ra sao.

Để giải quyết vấn đề này, bạn cần cảm thấy hạnh phúc ngay từ bây giờ - bắt đầu tìm ra những mặt tốt nhất của công việc hiện tại và xem nó như một chuyến phiêu lưu thú vị. Hãy sáng tạo và sáng suốt. Hãy biến cách nhìn nhận này trở thành thói quen suy nghĩ của bạn. Hãy thực hành lối tư duy lành mạnh và lạc quan vào mọi lúc. Khi làm được như vậy thì dù thời điểm nghỉ hưu của bạn còn một năm hay hai mươi năm sau, bạn vẫn hiểu được bí mật của hạnh phúc: *Chẳng có con đường nào dẫn đến hạnh phúc bởi hạnh phúc chính là một con đường*.

Hãy tiếp tục cuộc sống và mong đợi về một ngày nghỉ hưu tuyệt vời. Lập kế hoạch cho ngày đó nhưng đừng quên chiều chuộng và yêu thương bản thân mình mỗi ngày. Đừng đánh mất bất cứ khoảnh khắc nào trên hành trình hướng đến ngày đó.

Tôi khép lại cuốn sách này trong niềm hy vọng rằng nó có thể giúp ích cho bạn. Xin gửi đến bạn những lời chúc tốt đẹp nhất.

Và trên hết, hãy yêu thương bản thân mình, bạn nhé!

1. Trò chuyện (small talk): được hiểu là cách thức bắt đầu câu chuyện với một người lạ (trong giao tiếp hằng ngày, trong công việc) và duy trì cuộc trò chuyện đó, trước khi chính thức đi vào những vấn đề cốt yếu của câu chuyện (big talk). Khái niệm 'small talk' là do tác giả sáng tạo ra, phân định rạch ròi việc bắt chuyện làm quen khi mới gặp gỡ là'small talk', còn khi trao đổi công việc mang tính trang trọng, nghiêm túc hơn là'big talk'. Chúng tôi tạm dịch small talk là trò chuyện, làm quen, bắt chuyện; còn big talk là đối thoại.
2. Cleveland là người thành lập một trong những hãng quản lý thể thao đầu tiên ở Mỹ
1. Calvin Coolidge (1872 - 1933) Tổng thống thứ 30 của Hoa Kỳ nhiệm kỳ 1923 - 1929.
1. Phim Triệu phú ổ chuột kể câu chuyện một chàng trai trẻ xuất thân từ một khu ổ chuột và bỗng nhiên trở thành triệu phú sau khi tham gia trò chơi Ai là triệu phú? và trả lời được tất cả các câu hỏi..
(1) Một trò chơi gồm từ hai đến bốn người, trong đó mục tiêu của trò chơi là bắt quả tang những người chơi gian lận nếu họ đang chơi sai lá bài.
1. Dagwood Bumstead: Một nhân vật chính trong truyện tranh dài kỳ Blondie, được xuất bản lần đầu năm 1933. Dagwood nổi tiếng là người thường xuyên gặp vấn đề rắc rối với mọi thứ.
1. Người Cro-Magnon sống cách đây 40-50 nghìn năm, vào cuối thời kỳ đồ đá.
2. Kế hoạch Ponzi: Một hoạt động đầu tư lừa đảo hứa hẹn mang lại lợi nhuận cao với ít rủi ro. Nó được đặt theo tên của Charles Ponzi - một kế toán tại Boston, người đầu tiên đưa ra mô hình lừa gạt này năm 1919. Từ một kẻ vô danh và rỗng túi, hắn trở nên nổi tiếng và giàu có toàn nước Mỹ.
3. Kiwanis Club: Một tổ chức tình nguyện hải ngoại của Mỹ, mục đích là tạo dựng sự hợp tác lẫn nhau giữa mọi người trên thế giới.
1. Một nhân vật hoạt hình của hãng phim hoạt hình Hanan-Barbera.
2. Dick Tracy, James Bond: Các nhân vật trong phim hành động “Điệp viên 007” của Mỹ.
3. Dan Rather: Người dẫn chương trình nổi tiếng phụ trách bản tin tối trên kênh CBS của Mỹ.
4. Gamma, theta, delta… là các hệ số của quyền chọn.
1. Bệnh liên quan tới tuyến giáp.
2. WASP: chỉ người thuộc tầng lớp thượng lưu, viết tắt của White Anglo-Saxon Protestant (tín đồ Tin Lành người Mỹ da trắng gốc Anh).
1. Chính sách giảm thuế cho phép các tổ chức tiết kiệm bán các khoản vay thế chấp của mình và dùng tiền mặt để xoay vòng với lợi tức cao hơn, thông thường bằng cách mua các khoản vay rẻ từ các tổ chức tiết kiệm khác đang đổ ra. Đơn giản, các tổ chức tiết kiệm trao đổi các danh mục khoản vay. Họ bị lỗ nặng trong việc bán tháo này (bán các khoản vay với giá 65 xu - so với

giá 1 đô-la mà họ cho vay lúc đầu).
2. Thành ngữ này được nhiều người biết đến đặc biệt từ năm 1929, khi Đảng Cộng hòa tuyên bố rằng mỗi công dân Hoa Kỳ sẽ có “a chicken in every pot” (đủ cơm ăn áo mặc cho tất cả mọi người) nếu Herbert Hoover đắc cử trong cuộc chạy đua vào chiếc ghế tổng thống năm đó.
* Việc bán khống cổ phiếu của Salomon quả thực là một vụ đầu cơ; giá cổ phiếu hầu như giảm theo một đường thẳng từ 59 xuống 32 đô-la trước khi sụp đổ vào tháng 10 năm 1987, mặc dầu phỏng đoán của các công ty môi giới khác – đáng chú ý là First Boston và Drexel Burnham, cho rằng cổ phần Salomon là một vụ đầu tư rất ngon ăn. Sau khi sụp đổ, nó đã hạ xuống còn 16 đô-la (TG).
+ Một trong những lời ca ngợi về thành công tài chính của Alexander có thể tìm thấy trong cốt truyện Bonfire of the Vanities (Lửa phù hoa) của Tom Wolfe. Wolfe mô tả nhân vật chính Sherman McCoy bị mắc vào tình trạng khó xử với các trái phiếu chính phủ được bảo hiểm bằng vàng của Pháp – gọi là trái phiếu Giscard. Chính Alexander là người phát hiện trái phiếu này bị định giá sai và anh đã kiếm được hàng triệu đô-la từ việc khai thác sự định giá sai đó (TG).
1. Tác phẩm binh pháp On War của Carl Von Clausewitz (1780-1831), nhà lý luận quân sự người Phổ, rất nổi tiếng trong giới quân sự phương Tây.
* Wasserstein là cố vấn của Perelman, làm việc cho đối thủ cạnh tranh của chúng tôi, First Boston. Ngạc nhiên là ở chỗ, thỏa thuân này lại hấp dẫn đến nỗi anh ta phải nghỉ việc ở First Boston để quản lý Salomon nếu Perelman giành chiến thắng. Rõ ràng là Bruce không được hạnh phúc lắm ở First Boston. Anh ta từ chức vào tháng Giêng năm sau đó để mở công ty riêng, Wasserstein, Perella & Co. Ở đó, tôi có cơ hội để phỏng vấn và hỏi trực tiếp Wasserstein về tin đồn này. Anh ta là loại người mạnh mẽ, không bao giờ nhìn xuống giày và ấp úng trả lời. Nhưng lần này, khi nghe câu hỏi, anh sụp mắt xuống và hạ giọng: “Tôi không biết tin đồn này bắt đầu như thế nào, nó có thể là sự thật hay không? Tôi đang ở Nhật Bản khi việc đặt giá được thông báo.” Hmmm (TG).
** Quyền kiểm soát lại rơi vào tay Gutfreund vào năm 1984 nhờ sự hậu thuẫn của Salomon trong khi Philbro gần như sụp đổ, ông ta thuyết phục hội đồng quản trị sa thải David Tendler, CEO của Philbro. Sau đó, Gutfreund leo từ chức CEO của chi nhánh Salomon Brothers lên chức CEO của công ty mẹ Philbor Salomon – đổi tên lại thành Salomon Inc (TG).
* Kẻ ngồi lê đôi mách không bao giờ bị phát hiện. Tôi được biết rằng cho đến tháng 10 năm 1988, cuộc truy tìm vẫn còn đang diễn ra (TG).
** Đó chắc chắn là sự thật. Vào cuối năm, không nhà quản lý nào từ chức. Tom Strauss được trả 2,24 triệu đô-la. Bill Voute được 2,16 triệu đô-la và có lẽ ngạc nhiên nhất là Dale Horowitz, người đứng đầu một ban bị giải thể,

chịu trách nhiệm về sự dính líu của chúng tôi tại Columbia Circle, được trả 1,6 triệu đôla. Tuy nhiên, Gutfreund đã thôi không được nhận khoản tiền thưởng của ông ta, chỉ vẻn vẹn 300.000 đô-la tiền lương và 800.000 đô-la đền bù trả chậm. Thay vào tiền thưởng, Gutfreund được nhận 300.000 cổ phiếu quyền chọn mà vào thời gian đó trị giá hơn 3 triệu đô-la (TG).
1. Mỉa mai thay, sau này tôi biết rằng Southland thành công, vì nó đã hồi phục. Nhưng mối hoài nghi của tôi về kỹ năng trái phiếu thứ cấp của Salomon Brothers không thay đổi. Khoảng giữa năm 1988, hai giao dịch LBO đầu tiên trị giá hàng tỷ đô-la, lớn nhất tại Mỹ và được Phố Wall đỡ đầu đã bị phá sản. Chuỗi cửa hàng dược phẩm Revco, được mua lại bởi ban quản trị bằng trái phiếu thứ cấp, đã nộp đơn phá sản (TG).
*** Việc này không đem lại hiệu quả. Như John Gutfreund giải thích cho các cổ đông trong báo cáo thường niên vào năm 1987: "Bằng cách thực hiện đúng cam kết của chúng tôi với khách hàng và tiếp tục việc nắm cổ phần công ty BP, khi sụp đổ xảy ra Salomon Brothers đã chịu khoản lỗ 79 triệu đô-la trước thuế (TG)."
1. Sam Bowie: Một vận động viên bóng rổ của Liên đoàn Bóng rổ Mỹ, người có lẽ nổi tiếng nhất về chuyện được NBA xếp trên Michael Jordan trong Bảng xếp hạng năm 1984.
2. Abraham Lincoln là chính trị gia Đảng Cộng hòa. Stephen Douglas là chính trị gia Đảng Dân chủ. Trong cuộc chạy đua vào Nhà Trắng năm 1960, Lincoln đã chiến thắng Douglas, trở thành tổng thống thứ 16 của Mỹ.
1. Chiến tranh Yom Kippur hay còn gọi là Chiến tranh Ả Rập- Israel 1973 là cuộc chiến nổ ra từ ngày 6 đến 26/10/1973 khi liên minh các quốc gia Ả Rập do Ai Cập và Syria dẫn đầu chống lại Israel. Cuộc chiến bắt đầu khi quân Ai Cập và Syria bất ngờ đồng loạt tấn công Israel trong ngày lễ Yom Kippur, ngày lễ Sám hối của người Do Thái.
1. Alexis de Tocqueville (1805-1859): nhà tư tưởng chính trị, học giả người Pháp, nổi tiếng nhất với tác phẩm Nền dân trị Mỹ. Trong tác phẩm này, ông khẳng định rằng nền dân trị là hình thức xã hội duy nhất có thể trong thời hiện đại. Ở Mỹ, từ lâu, tác phẩm này của ông, bên cạnh bản Tuyên ngôn độc lậpvà Hiến pháp Mỹ, được tôn thờ như một thứ tôn giáo và tiên tri chính trị.
2. Branko Milanovic: nhà kinh tế học, nhân viên WB, chuyên nghiên cứu về bất bình đẳng thu nhập và toàn cầu hóa.
1. Richard Nixon (1913-1994): Sau này trở thành Tổng thống thứ 37 của Mỹ, nhiệm kỳ 1969 -1974.
2. Alabama: cách nói hài hước của tác giả, Alabama là một tiểu bang của Mỹ.
3. Hồ Volta: xây dựng trên sông Volta, là đập nhân tạo lớn nhất thế giới, dài khoảng 400km.
4. Mô hình Harrod-Domar: Mô hình lý giải tăng trưởng kinh tế là do lượng

vốn đưa vào sản xuất tăng lên.
5. Hội Quốc liên (League of Nation): tổ chức tiền thân của Liên hợp quốc sau này.
1. Jubilee 2000: Một phong trào quốc tế diễn ra vào năm 2000 tại hơn 40 nước, kêu gọi xóa nợ cho các nước thế giới thứ 3.
1. Đường 128 (Route 128): Là một phần con đường vành đai bao quanh thành phố Boston, bang Massachuset, Mỹ. Do sự phát triển của công nghiệp công nghệ cao quanh khu vực đường 128, con đường này được coi là biểu tượng của cộng đồng công nghệ cao của Boston.
1. Jason – dũng sĩ trong thần thoại Hy Lạp, người đã dẫn đoàn chiến binh Argo vượt biển đi tìm bộ lông cừu vàng để dâng lên các vị thần bảo hộ con người.
1. “Bearing up” là cách nói tiếng Anh của người Anh, còn tiếng Mỹ tương ứng là “I’m managing' hoặc “I’m getting by”.
1. Câu 7 còn có thể dùng các câu khác để biểu đạt ý tương tự: Do I claim parcels here? Do I get my parcels here? Is this where I get my parcels? Are parcels claimed here? Is this the window for claiming parcels?
1. Khi nói chuyện điện thoại bằng tiếng Anh thì không dùng đại từ I và You để chỉ mình và người đối thoại, mà phải dùng đại từ nhân xưng ngôi thứ ba là It hoặc đại từ chỉ thị This, That. Ví dụ khi nói: Tôi là .... thì dùng It’s hoặc This is ....; khi hỏi người đối thoại là ai thì dùng Who’s that? hoặc Who’s it?
2. Khi biểu thị việc gọi điện thoại, người Mỹ thường dùng “call”, còn người Anh thì dùng “ring”. Trong hoạt động buôn bán, khi nhận điện thoại thì trước tiên thường nói cho người đối thoại biết số của công ty. Khi gọi điện thoại riêng, thông thường chỉ cần nói số điện thoại của mình.
Tên viết tắt của tập đoàn máy tính INTegrated Electronics, do Gordon Moore và Robert Noyce thành lập năm 1968. Ban đầu chỉ là một công ty sản xuất thiết bị điện tử, nhưng nhờ sự phát triển vũ bão của công nghệ máy tính mà ngày nay Intel nằm trong số 50 công ty lớn nhất thế giới với doanh thu hàng năm hơn 35 tỷ đô la.
(*) Wallace Earle Stegner (1909 –1993): Nhà sử học, nhà văn và nhà môi trường học nổi tiếng người Mỹ.

Table of Contents

Lời giới thiệu
Đừng ngần ngại thể hiện mình là nhân viên hạnh phúc
Đừng kiểm soát người khác
Loại bỏ tâm lý tranh đua
Đừng cau có trước những thời hạn
Thỉnh thoảng, hãy lờ đi chiếc điện thoại
Tránh khoe khoang sự bận rộn
Tìm kiếm điều tốt nhất từ những cuộc họp nhàm chán
Tránh kể lể về những ngày mệt mỏi sắp tới
Chung sống hòa bình với thói quan liêu
Quan tâm đến sức khỏe cá nhân
Tìm kiếm lợi ích tốt nhất từ những chuyến công tác
Thắp lên ngọn nến thay vì nguyền rủa bóng đêm
Đừng căng thẳng vì những vị sếp khó tính
Biết ghi nhận thành tích của người khác
Đừng để mọi người phải đợi
Xây dựng cầu nối giữa giá trị tinh thần và công việc
Cải thiện môi trường làm việc
Chú ý nghỉ ngơi giữa giờ làm việc
Đừng quá áp đặt bản thân theo quy luật 20/80
Lập danh sách những ưu tiên của bạn
Học cách lắng nghe
Ghi nhớ câu tục ngữ: “Mật ngọt chết ruồi”
Tránh cụm từ: “Tôi buộc phải làm việc”
Đừng hứa hẹn quá nhiều
Xem xét và sẵn sàng thay đổi những thói quen của bạn
Tập trung vào thời điểm hiện tại
Xem lại những mong ước
Tham gia các hoạt động từ thiện của công ty
Đừng bao giờ nói xấu sau lưng đồng nghiệp
Chấp nhận sự thật rằng thỉnh thoảng bạn cũng phải trải qua một ngày thật sự tồi tệ
Đoán trước những thái độ cư xử thường gặp
Đừng kỳ vọng quá nhiều
Tự hào về chính mình
Đừng để mình bị trói trong “những cái còng lấp lánh”

Đừng hối hả
Chú ý đến việc phát triển sự sáng suốt
Nhận biết tầm quan trọng của việc xây dựng mối quan hệ
Nhanh chóng sửa sai
Tự tin phát biểu trước đám đông
Đừng căn cứ vào nghề nghiệp khi nhận xét một người
Đừng tính toán giá trị của các hoạt động cá nhân
Lắng nghe và làm theo lời khuyên của người khác
Đừng cố tham gia những trận đánh mà bạn không chắc thắng
Giảm những căng thẳng tự tạo
Chấp nhận thực tế rằng bạn không thể làm vừa lòng tất cả mọi người
Thận trọng trước khi nói
Bỏ qua mâu thuẫn cá nhân
Đừng bao giờ trì hoãn công việc
Hãy nhẹ nhàng khi xảy ra xung đột
Ghi nhớ ba chữ vàng: Chủ động, Tiếp thu và Biết lẽ phải
Ưu tiên xử lý công việc khó khăn nhất
Đừng sống với một tương lai tưởng tượng
Hãy khiến mọi người cảm thấy tốt lành
Tranh đua từ trái tim
Dừng lại khi bạn không biết phải tiếp tục thế nào
Thừa nhận đó là lựa chọn của bạn
Hoàn thành triệt để công việc
Mỗi ngày, hãy dành mười phút không làm gì cả
Học cách ủy quyền công việc
Học cách từ chối
Nghỉ phép tại nhà
Học cách cư xử với những đồng nghiệp xấu
Phát huy những mặt tốt nhất của công việc “nhàm chán”
Hãy khoan dung với bản thân
Giữ tâm trí trung lập
Tự vấn bản thân về những điều may mắn mình gặp được
Chung sống hòa bình với sự hỗn độn
Tránh lối suy nghĩ “Giá mà… thì…”
Mạnh dạn yêu cầu những điều bạn muốn, nhưng không bắt buộc phải đạt được chúng
“Đừng đi theo lối đó!”
Đừng trầm trọng hóa những chỉ trích
Chọn lựa cách phản ứng tích cực
Làm dịu “cái tôi” của bạn
Đừng làm việc chỉ để đợi đến ngày nghỉ hưu

